



# 9月 こんだてひょう



流山市立八木北小学校

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	き いち う	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく じご(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		
3 (水)		ながれやましろみりんのしおりかす	こぼれうめの キーマカレー	たっぷりやさいのスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす とりにく	にんにく しおが たまねぎ にんじん パプリカ えだまめ トマト キャベツ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら じやがいも ぶどうゼリー	630	25.3 18.2 1.9
4 (木)		ごはん	ぶたにくのジンギスカンふう じやがいもとわかめのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しおが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン りんご ねぎ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ジやがいも	601	25.3 18.7 2.1	
5 (金)		ひやしかきあげうどん	ひじきとかくあげのいために ずんだもち	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かくあげ しろはなまめ	やさいかきあげ にんじん こんにゃく いんげん えだまめ	うどん さとう あぶら じやがいも もち みずあめ	637	22.2 20.8 2.4	
8 (月)		カミカミメニュー ごはん	ゴーヤのあげに カラフルきんぴらごぼう えのきたけのみそしる	ぎゅうにゅう かえりにぼし たいす ぶたにく くきわかめ とうふ あぶらあげ みそ	にがうり ごぼう にんじん たけのこ えだまめ ピーマン えのきたけ こまつな ねぎ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま	630	27.2 21.6 2.3	
9 (火)		わかめじやこごはん	なすとあつあげのごまに かきたまじる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじやこ とりにく かくあげ たまご とうふ	なす にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん	625	28.1 24.2 2.3	
10 (水)		ソースやきそば	じゃがいものピリからに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ もやし しおが にんにく たまねぎ しめじ チンゲンサイ みかん もも パイン	めん あぶら ジやがいも さとう しらたまもち	583	21.1 18.7 2.3	
11 (木)		ジャンバラヤ	ツナポテトサラダ やさいときのこのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり コーン えのきたけ しめじ はくさい こまつな	こめ あぶら ジやがいも さとう	577	23.3 21.0 2.0	
12 (金)		ごはん	さけのごまやき わふうあえ いもに やまがたけんのきょうどりょうり	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく	キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ しめじ こんにゃく	こめ こめこ ごま さとう さといも	589	30.3 18.0 1.7	
16 (火)		うめちりめんごはん	にくじやが ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	うめ たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく いんげん だいこん たけのこ しいたけ こまつな	こめ むぎ ごま じやがいも さとう	603	27.8 17.9 2.2	
17 (水)		フィリピンりょうり シナガック	チキンアドボ ポークシニガン タホ せかいバレー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅうデザート	にんにく ねぎ たまねぎ だいこん なす トマト オクラ こまつな レモン	こめ あぶら くろさとう さといも タピオカ	649	23.3 20.3 1.9	
18 (木)		カミカミメニュー しろみりん きなこトースト	まめのスパイシーいため むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン だいす いんげんまめ とりにく	えだまめ にんにく マッシュルーム たまねぎ バセリ にんじん セロリ コーン こまつな	パン バター ごま マカロニ あぶら むぎ	600	24.6 21.1 1.9	
19 (金)		さんまの ひつまぶしごはん	きりぼしだいこんのごますあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さんま ハム ぶたにく とうにゅう みそ	わけねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ だいこん こんにゃく こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま じやがいも	634	25.0 22.3 2.4	
22 (月)		ナポリタン	たまごとやさいのコンソメスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ みかん もも パイン	スパゲティ あぶら じやがいも さとう カクテルゼリー	580	22.3 18.0 2.2	
24 (水)		ココアあげパン	きのことポテトのソテー ミートボールとやさいのスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン とりにくだんご	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ コーン バセリ にんじん キャベツ こまつな	パン あぶら さとう じやがいも	587	23.5 22.4 2.4	
25 (木)		こぎつねごはん	とうがんのくずに とんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん とうがん たまねぎ えのきたけ えだまめ だいこん こんにゃく こぼう ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	586	26.0 19.4 2.3	
26 (金)		ポークカレーライス	ツナとわかめのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ツナ くきわかめ	にんにく しおが たまねぎ にんじん グリーンピース りんご きゅうり キャベツ みかん	こめ あぶら ジやがいも ごま	684	23.5 24.6 2.0	
29 (月)		ごはん	しろみざかなのみそマヨネーズやき ごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう たら みそ チーズ ぶたにく あぶらあげ	しめじ たまねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ ねぎ だいこん ごぼう たけのこ	こめ ノンオイグマヨネーズ さとう ごま	606	29.1 22.4 1.8	
30 (火)		キャベツメンチカツ バーガー	コールスローサラダ さつまいものこめこスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく しろはなまめ なまクリーム	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ こまつな	パン キャベツメンチカツ あぶら さつまいも こめこ	650	23.3 25.6 2.5	

※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。  
※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。

## 流山で誕生した「白みりん」

江戸時代中期から江戸川の水運を活かした商都として栄えた流山。酒造技術もあったことから、1814年(文化11)に二代目堀切紋次郎の手により「万上味淋」が、同じ頃、五代目秋元三衛門によって「天晴(あっぱれ)味淋」が誕生しました。

それまでのみりんは色の濃い「赤みりん」でしたが、流山の地で改良製造された色が淡く澄んだ「白みりん」は、甘くて飲みやすいことから女性にも人気で飲用酒として幅広く愛飲され、その評判は江戸・京都・大阪へと広がり、江戸食文化とともに発展してきました。

(出典:「ときめき流山さんぽ」流山市観光協会 [https://nagareyamakankou.com/tourism-information\\_category](https://nagareyamakankou.com/tourism-information_category))

★9月3日の「こぼれ梅のキーマカレー」は、みりんのしおり「こぼれ梅」を使用し、やさしい甘味とうま味をプラスしました。

★9月18日の「白みりんきなこトースト」は、砂糖は使用せず、みりんの甘味を生かしたトーストに仕上げました。

## 【給食停止について】

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。

## 今月の郷土料理

## 山形県「芋煮」

「芋煮」は、里芋や牛肉(豚肉)、野菜が入った汁物です。地域によって、具材や味付け(しょう油味、みそ味)に違いがあります。山形の秋と言えば、河原で家族や友人たちと鍋を囲んでわいわい芋煮を食べる事が恒例行事となっています。今年は、9月14日(日)に「日本一の芋煮会」が行われます。直径6.5メートルの大鍋で、約30,000食の芋煮が調理され、参加者に振る舞われます。

(出典:山形商工会議所青年部  
日本一の芋煮会フェスティバル協議会  
[https://imoni-fes.jp/about\\_imoni\\_festival/](https://imoni-fes.jp/about_imoni_festival/))

