



令和7年8月25日 西目中学校
*献立は都合により変更する場合があります。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう



毎日元気にすごすには、早寝・早起き
をして、3食をしっかり食べて、生活
リズムをととのえることが大切です。

8月25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
夏野菜のドライカレー ソーダゼリー入りの フルーツポンチ 牛乳	ごはん ささみのレモンソース ツナあえ 夕顔のみそ汁 牛乳	まるパン りんごジャム ハンバーグ 元気サラダ ABC スープ 牛乳	ごはん さばのみそ煮 ごま酢あえ キャベツのみそ汁 牛乳	キムチそばろ井 大根スープ ブルーベリーゼリー 牛乳
9月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
非常食救給五目ごはん しょうゆ焼きうどん 野菜果実ゼリー チーズ・牛乳	ごはん 棒ぎょうざ 豚こまプルコギ 夕顔スープ 牛乳	ハヤシライス フルーツ杏仁 牛乳	ごはん いわしの梅煮 たくあんあえ とん汁 牛乳	豚肉の生姜煮井 キャベツのみそ汁 牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
キムチチャーハン 春巻き 中華スープ 牛乳	ごはん 重陽の節句メニュー さばの塩焼き 菊花あえ なすのみそ汁 牛乳	米粉パン 鶏肉のマスタード焼き ポテトソテー 野菜スープ 牛乳	マーボー豆腐井 春さめサラダ 牛乳	ごはん 赤魚のから揚げ 切り干し大根のサラダ 塩こうじ汁 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
敬老の日 	ごはん 焼きつくね くきわかめの炒めもの 白花豆ペースト入りみそ汁 牛乳	タンメン 揚げごぼう 牛乳	ごはん ほっけの塩焼き のりあえ ごまみそ汁 牛乳	ソースメンチカツ井 チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー 牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
秋季大会の振替休業日 	秋分の日 	米粉パン ポテトのチーズ焼き ポークビーンズ 野菜スープ 牛乳	ごはん あじのフライ 大根のそばろ煮 えのきのみそ汁 牛乳	チキンカレー コールスロー 牛乳
29日(月)	30日(火)	9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！ 1923年9月1日に関東大震災が発生したこと にちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台 風に加え近年では、気候変動の影響からか豪雨も 頻発し、各地で大きな被害が相次いでいる状況で す。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても 売り切れ...ということのないよう、日頃から水や食 料品はストックしておくことが大切です。 		
ごはん 鮭の塩焼き おひたし 大根のみそ汁 牛乳	ごはん ヤンニョムチキン ツナサラダ わかめスープ 牛乳			



9月9日は
重陽の節句

桃の節句(3月3日)
や端午の節句(5月5日)のように、五節句の
一つで中国から伝わり
ました。重陽(ちょうよう)
の節句は菊の節句
ともいわれ、菊の力で
邪気を払い、長寿を願
う行事です。

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を定期的に消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防
げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や食べる際に必
要なものも分かります。

備えておこう！ カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選
択肢が広がります。温かい食事は災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれ
ば特に重宝します。

9月1日(月)防災の日に、「非常食救給五目ごはん」を出します。アレルギー特定原材料等28品目不使
用、災害発生直後の水も食べ物も熱源もない状態でも、加熱せずにそのまま食べる事ができます。普通の
五目ごはん比べるとおいしさは劣りますが、災害時に非常食を食べる練習にもなるので、しっかりと食
べてもらいたいです。