



給食だより 9月

2025年



豊川市教育委員会学校給食課

給食に登場する

あき しゅん た もの 秋が旬の食べ物



きのこ

うま味たっぷりのきのこは、低カロリーで栄養豊富です。「きのこの和風ソテー」では、3種類のきのこを使用します。

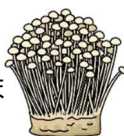
エリンギ

- ・弾力があり、コリコリとした食感です。
- ・食物繊維が豊富で、おなかをきれいにしてくれます。



えのきたけ

- ・くせがなく、どんな料理にも合います。
- ・リラックス効果のあるGABAが含まれています。



しめじ

- ・給食に出るしめじは、「ぶなしめじ」です。
- ・うま味成分のアミノ酸が豊富です。

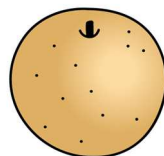


献立名：きのこの和風ソテー

実施日：学校給食センター 8日(月) 南部学校給食センター 30日(火)

なし

みずみずしく、シャリシャリとした食感が特徴の果物です。水分補給を助けるミネラルや、体の疲れをとる効果がある果糖やクエン酸、消化をよくする酵素が含まれており、夏バテを解消してくれます。残さず食べて暑い季節を乗り切りましょう！



実施日：学校給食センター 11日(木) 南部学校給食センター 8日(月)

さんま

漢字で「秋刀魚」と書くように、秋の味覚を代表する魚の一つです。



旬のさんまにはDHAやEPAという油が豊富に含まれています。健康な体づくりに役立つだけでなく、記憶力がよくなるとも言われています。

献立名：さんまの銀紙焼き

実施日：学校給食センター 29日(月) 南部学校給食センター 17日(水)