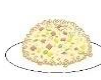


日	曜 日	献 立 名			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価	
		牛乳	主 食	副 食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質	Kcal g
					魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・芋・砂糖	油脂・種実		
1	月	○	【世界の料理】タイ ガバオライス 	おろしドレッシングサラダ 冷凍みかん 	たまご 鶏肉 大豆	牛乳 系寒天	たかのつめ 赤ピーマン バジル ビーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん 冷凍みかん	米 米粒麦 砂糖 てんぷん		713 Kcal 28.2 g	
2	火	○	【季節の野菜】とうもろこし・トマト とうもろこしごはん 	いかのねぎ塩焼き トマト肉じゃが  しらす和え 	いか 豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん トマト さやいんげん しそ こまつな	コーン にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 米粒麦 砂糖 系こんにやく じゃがいも	白すりごま 油	719 Kcal 35.4 g	
3	水	○	えびチリソース 焼きそば 	のりチョレギサラダ アップルゼリー 	豚肉 えび	牛乳 もみのり 寒天	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり りんご ジュース りんご缶	中華めん 砂糖 てんぷん	油 白ごま	713 Kcal 32.7 g	
4	木	○	韓国風もやしご飯 	【季節の果物】梨 豆腐スープ 梨 	たまご 鶏肉 大豆 赤みそ 豆腐	牛乳 系寒天	にんじん こまつな	だいずもやし もやし にんにく しょうが たまねぎ なし	米 米粒麦 砂糖 てんぷん	油 白ごま	712 Kcal 29.2 g	
5	金	○	ココア揚げパン 	クリームパスタスープ バジルドレッシングサラダ 	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 スkimミルク 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモン	ミルクパン グラニュー糖 粉糖 ツイストマカロニ 米粉 じゃがいも 砂糖	油	806 Kcal 28.1 g	
8	月	○	【郷土料理】沖縄県・【カムカムデー】 タコライス  	もずくと卵のスープ パイナップル 	豚肉 豚レバーチップス レンズ豆 豆腐 たまご	牛乳 粉チーズ もずく	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ ねぎ バイナップル	米 米粒麦 てんぷん	油	744 Kcal 29.9 g	
9	火	○	【重陽の節句】 ごはん 	かつおのごま味噌がらめ 菊入りおひたし  豚汁 	かつお 赤みそ 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし 干し菊 ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 てんぷん 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 白ごま	751 Kcal 39.1 g	
10	水	○	黒パン  きなこトースト 	ポトフ  ひじきのツナサラダ 	きな粉 豆乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ウインナー ツナ	牛乳 スkimミルク 芽ひじき	にんじん こまつな	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり	黒砂糖食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	726 Kcal 29.5 g	
11	木	○	けんちんうどん 	和風寒天和え 栗とさつまいもの黒糖蒸しパン 	鶏肉 油揚げ	牛乳 系寒天 スkimミルク	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	冷凍うどん 砂糖 黒砂糖 小麦粉 さつまいも	油 栗	752 Kcal 27.7 g	
12	金	○	卵チャーハン 	【鉄分強化メニュー】 レバーポテトヤンニョムソース 青菜のスープ 	豚肉 たまご 豚レバー 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも てんぷん	油	784 Kcal 35.0 g	
15	月		敬老の日  									
16	火		〇〇〇 前期期末考査1日目(給食ありません)〇〇〇  									
17	水		〇〇〇 前期期末考査2日目(給食ありません)〇〇〇  									
18	木	○	【季節の野菜】ズッキーニ・なす・【季節の果物】梨・【カムカムデー】 夏野菜の ドライカレー  	チーズ入りサラダ 梨の食べ比べ  	豚肉 豚レバーチップス 大豆	牛乳 ダイスチーズ	にんじん トマト缶 さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ エリンギ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり 梨	米 米粒麦 砂糖 小麦粉	油	809 Kcal 26.8 g	
19	金	○	ごはん  海苔の佃煮 	麻婆じゃが 人参ドレッシングサラダ  	豚肉 豚レバーチップス 赤みそ 凍り豆腐	牛乳 もみのり 海藻ミックス	にんじん こまつな なら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも てんぷん	油	843 Kcal 33.4 g	
22	月	○	豚肉の すき焼き風煮丼 	【季節の果物】ぶどう ごま酢和え ぶどうの食べ比べ  	豚肉 焼き豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり 巨峰 ぶどう	米 米粒麦 しらたき 砂糖	油 白すりごま	748 Kcal 31.0 g	
23	火		秋分の日        									
24	水	○	ミルクパン 	【季節の野菜】かぼちゃ イカフライ  キャベツソテー かぼちゃのポタージュ 	いか たまご 鶏肉 大豆	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ バセリ	キャベツ たまねぎ	ミルクパン 小麦粉 パン粉	油	810 Kcal 38.2 g	
25	木	○	ごはん 	【季節の野菜】とうがん 鮭の塩焼  野菜のかわりソースかけ とうがん汁 	生鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが ぶなしめじ とうがん ねぎ	米 米粒麦 液体塩 こうじ 米粉 砂糖	油	729 Kcal 32.4 g	
26	金	○	スパゲッティ ツナトマトソース 	海藻サラダ フルーツカクテル 	ベーコン 凍り豆腐 ツナ	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	たかのつめ にんじん トマト缶 こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり バイン缶 みかん缶 もも缶	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油	829 Kcal 33.2 g	
29	月	○	黒砂糖パン 	【世界の料理】スペイン スペイン風オムレツ コーンサラダ レンズ豆のカレースープ 	ベーコン 豚肉 たまご 豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	738 Kcal 32.6 g	
30	火	○	高野豆腐の そばろ丼 	きびなごの青のりからあげ ごま和え 	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 きびなご 青のり	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干しいたけ キャベツ もやし	米 米粒麦 砂糖 てんぷん	油 白ごま ゴマペースト	803 Kcal 35.0 g	

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。御了承ください。

9月1日は防災の日 備蓄食品に食べ慣れる

南海トラフ地震や首都直下地震など、いつか起きると予想されている大災害が日本にはいくつもあります。水や食品などを備蓄している家庭もあると思います。

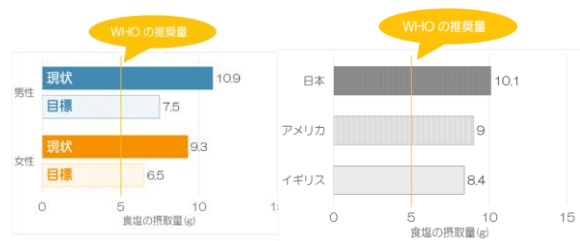
備蓄食品は保存期限が切れる前に使って新たに補充する、ローリングストックという考え方があります。これに加えて、普段から備蓄食品に食べ慣れておくことで、いざというときに安心感があったり味や調理方法に戸惑わなかったりするメリットがあります。



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

元気に楽しく進めよう!減塩④
～日本の食塩摂取量～

日本人の食事摂取基準(2025年版)では、1日あたりの食塩摂取量の目標は、男性が7.5g、女性が6.5gとなっています。一方、実際の食塩摂取量は1日あたり約10gです。これは、世界保健機構(WHO)が推奨している「1日5g未満」の約2倍を摂取している状況です。また、他国と比較しても上回っています。



参考:厚生労働省HP「健康的で持続可能な食環境戦略イニシア