



行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
2 水		こうやどうふのそぼろどん	○	鶏ひき肉,凍り豆腐	米,油,上白糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮缶詰),さやいんげん	花かつお,清酒,しょうゆ	594 kcal
		みそしる		油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	だし昆布,花かつお	25.5 g
		れいとうみかん				みかん		
3 木		わかめとじゃこのごはん	○	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	米,白ごま		だし昆布,花かつお,清酒	558 kcal
		にくじゃが		豚肉	油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	清酒,花かつお,だし昆布,しょうゆ,みりん	21.3 g
		いろどりやさいのあえもの			上白糖,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	しょうゆ,ラー油,からし,米酢	
4 金		ごはん	○		米			571 kcal
		さかなのびりからやき		さわら	三温糖,でんぱん,白ごま	しょうが汁	清酒,しょうゆ,みりん,トウバンジャン	24.5 g
		かわりきんぴら			あげ油,じゃがいも,ごま油,糸こんにゃく,三温糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,塩	
		いなかじる		油揚げ,木綿豆腐	こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	だし昆布,花かつお,しょうゆ,塩	
7 月		まいたけごはん	○	鶏肉,油揚げ	米	まいたけ,にんじん,さやいんげん	だし昆布,花かつお,清酒,うすくちしょうゆ,塩,みりん,しょうゆ,だし汁	561 kcal
		ししゃものごまやき		ししゃも	でんぱん,白ごま			27.4 g
		やさいのおかかあえ		糸削り		キャベツ,もやし,こまつな	しょうゆ,みりん,だし汁	
		ごじる		豚肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	だし昆布,花かつお,清酒,だし汁	
8 火		ひやしラーメン	○	豚肉,赤みそ,白みそ	冷凍ラーメン,ごま油,ねりごま,上白糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ,もやし,にんじん,こまつな	氷,トウバンジャン,清酒,だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ,こしょう,ラー油	571 kcal
		ビーンズポテト		大豆	あげ油,じゃがいも		塩,こしょう,パプリカ(粉),ガーリックパウダー	25.8 g
		きよほう 				巨峰		
重陽の節句献立	9 水	くりおこわ 	○	油揚げ	米,もち米,むきぐり		だし昆布,花かつお,うすくちしょうゆ,清酒,みりん,だし汁,しょうゆ	558 kcal
		さかなのてりやき 		生鮭	上白糖,でんぱん	しょうが汁	清酒,花かつお,しょうゆ,みりん	27.6 g
		きつかあえ				もやし,こまつな,干し菊	だし汁,しょうゆ	
		きのこのみそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		えのきたけ,しめじ,なめこ(水煮缶詰),ねぎ	だし昆布,花かつお	
10 木		ミルクパン 	○		ミルクパン			609 kcal
		かぼちゃのグラタン		鶏肉,牛乳,ピザチーズ	油,ツイストマカロニ,バター,小麦粉	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん	塩,こしょう,塩,とりがら,パセリ	25.0 g
		りんごたまねぎのドレッシングサラダ 			上白糖,油	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,りんご	塩,酢,しょうゆ,パプリカ,からし	
11 金		ひじきとあぶらあげのごはん	○	油揚げ,干ひじき	米,三温糖	にんじん,さやいんげん	だし昆布,花かつお,清酒,うすくちしょうゆ,みりん,だし汁,しょうゆ	563 kcal
		ぎせいとうふ		鶏ひき肉,豆腐,鶏卵	油,上白糖	しょうが汁,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	清酒,塩,しょうゆ	26.4 g
		よしのじる		鶏肉	こんにゃく,じゃがいも,でんぱん	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	
14 月		ちゅうかどん	○	豚肉,いか	米,油,上白糖,でんぱん,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ(水煮缶詰),にんじん,キャベツ,ねぎ	清酒,とりがら,塩,白こしょう,しょうゆ	565 kcal
		はるさめサラダ		乾燥わかめ	普通はるさめ,上白糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	うすくちしょうゆ,しょうゆ,酢,からし	20.1 g
		グレープゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース		

行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
15 火		はちみつレモントースト	○		無塩食パン,ソフトタイプ マーガリン,はちみつ	レモン		577 kcal
		ポークビーンズ		豚肉,大豆	油,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰)	赤ワイン,とりがら,塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース	22.6 g
		ガーリックドレッシングサラダ		耐熱糸寒天	白ごま,オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく,たまねぎ	しょうゆ,酢,からし	
		オレンジ				バレンシアオレンジ		
16 水		さんまのひつまぶし 	○	さんま	米,米粒麦,あげ油,でんぱん,三温糖,白ごま	しょうが汁,葉ねぎ	清酒,しょうゆ,みりん,だし汁	600 kcal
		ちくさあえ		鶏卵,油揚げ	油,糸こんにゃく,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	清酒,だし汁,しょうゆ,酢	21.8 g
		すましじる		木綿豆腐,乾燥わかめ		にんじん,たまねぎ,えのきたけ	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	
みどり3・4年生 給食なし	17 木	ナポリタン	○	ベーコン,ウインナー,粉チーズ	スパゲティ,バター,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールトマト,ピーマン	塩,こしょう,ケチャップ,バジル	645 kcal
		キャロットソースサラダ			上白糖,油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	塩,しょうゆ,からし,酢	21.7 g
		アップルケーキ		鶏卵,生クリーム,牛乳	小麦粉,バター,三温糖,上白糖	レモン,りんご	ベーキングパウダー,バニラエッセンス,白ワイン	
18 金		チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,油,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,グリーンピース	塩,こしょう,しょうゆ,清酒,みりん	557 kcal
		ごさかなのからあげ		小あじ	あげ油,でんぱん	しょうが汁	しょうゆ,清酒	22.9 g
		ワンタンスープ		鶏肉	サラダ油,ワンタンの皮	にんじん,たまねぎ,にんにく,もやし,ねぎ,こまつな,しょうが	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	
24 木		ぶどうパン	○		ぶどうパン			560 kcal
		さかなのオニオンソースかけ		たら	でんぱん,上白糖,油	たまねぎ	塩,白こしょう,白ワイン,酢,しょうゆ,からし,パセリ	21.6 g
		フレンチサラダ			上白糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	塩,酢,からし	
		ミネストローネ		ベーコン,豚肉,ひよこ豆	油,じゃがいも,シエルマカロニ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ	赤ワイン,とりがら,ローリエ葉,ケチャップ,塩,こしょう,中濃ソース,パセリ	
4 十年五生 夜給食献立なし	25 金	とりななばんうどん	○	鶏肉,油揚げ	でんぱん,冷凍うどん	たまねぎ,しょうが汁,にんじん,ねぎ,こまつな	だし昆布,厚けずり,清酒,しょうゆ,塩,一味唐辛子	575 kcal
		いとこんにゃくのあえもの			ごま油,糸こんにゃく,上白糖,油	キャベツ,にんじん,こまつな	しょうゆ,塩,うすくちしょうゆ,からし,酢	22.2 g
		かぼちゃのつきみだんご		きな粉	白玉粉,小麦粉,上白糖	かぼちゃ	塩	
28 月		チキンカレーライス	○	鶏肉	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	カレー粉,清酒,とりがら,トマトピューレー,中濃ソース,塩,しょうゆ	640 kcal
		ひよこまめいりサラダ		ひよこ豆	上白糖,油	キャベツ,きゅうり	塩,しょうゆ,酢	20.0 g
		りんご 				りんご		
29 火		あんかけやきそば	○	豚肉,いか	油,むし中華めん,上白糖,でんぱん,ごま油	たまねぎ,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮缶詰),キャベツ,もやし,にら	清酒,塩,こしょう,とりがら,しょうゆ,スープ,酢	590 kcal
		だいずとさつまいものあげに		煎り大豆	油,さつまいも,水あめ,上白糖,白ごま		塩,しょうゆ	23.2 g
		かき 				かき		
30 水		ごはん	○		米			593 kcal
		さばのみそに		さば,赤みそ	上白糖	しょうが,ねぎ	みりん,清酒	26.9 g
		あぶらあげとやさいのおひたし		油揚げ		えのきたけ,キャベツ,にんじん	しょうゆ,みりん,だし汁	
		かきたまじる	○	木綿豆腐,鶏卵	でんぱん	たまねぎ,にんじん,ねぎ,にら	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	

*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

～夏の疲れがでていませんか？～

学校が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。休み明けは頭痛や腹痛、だるさ、イライラ、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギになります。

◎早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせて心のバランスを整えます。



◎決まった時間に食事をする

1日の始まりである朝ごはんを食べることが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まります。



◎ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で夏に不足しがちな栄養素でもあります。豚肉・豆類・種実類・玄米などの穀類に多く含まれているビタミンB1をとり、夏の疲労を残さないようにしましょう。

柑橘類や梅干しの酸味成分であるクエン酸にも疲労回復効果があります。

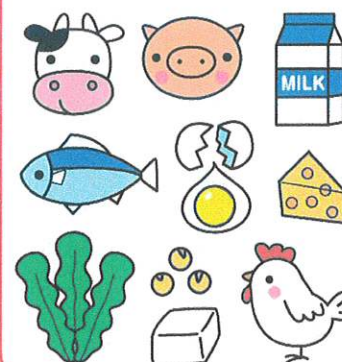


【3色の食品群】

わたしたちは、毎日いろいろな食べ物を食べることによって、食べ物を消化・吸収し、体に必要な栄養を摂取しています。食べ物は、栄養素の働きの特徴から赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループからいろいろな食べ物を選んで栄養バランスのよい食事をしましょう。

赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの



緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの



給食の献立表には、給食に使用されている食品を3つのグループに分けて記載しています。それぞれのグループからいろいろな食べ物を組み合わせて、栄養が偏らないように献立をつくっています。



中秋の名月「十五夜」

お月見は中国から伝わった行事です。米や里芋の収穫時期であることから、米で作った月見団子や里芋などの作物を供え、収穫に感謝します。給食でもお月見団子がでますので、味わってみましょう。

また、中秋の名月は「一年で最も美しい月」と言われており、令和8年は9月25日です。晴れていれば外に出て月を見てみましょう。

