



給食だより

令和8年9月
白山市立蝶屋小学校



9月「朝ごはんを食べよう」

夏休みも終わり、学校生活が再開します。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。毎日元気に過ごすには、早起き、早ねをして三食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。2学期は運動会があります。集中力や体力が持たないと、ケガや熱中症にかかる危険が高まります。夏休み明けの今こそ、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早起き 6:00



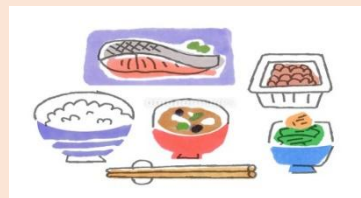
早起きをして、朝の光を浴びると、体を目覚めさせるホルモン「セロトニン」が分泌され、日中活発に活動できます。さらに体内時計がきちんと働き、生活リズムが整います。

早ね 9:00



睡眠には体の疲れをとるだけでなく、脳や体を成長させる大切な役割があります。心と体の健康のためにも、早寝をして十分な睡眠をとりましょう。

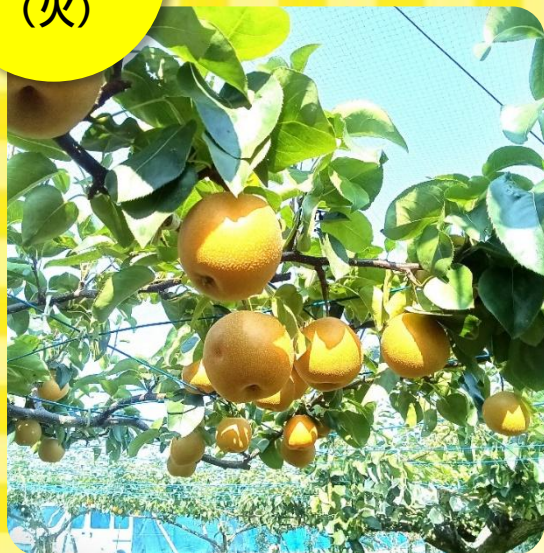
朝ごはん



朝ごはんは、一日を元気にスタートさせるために大切な食事です。ごはんやパンだけでなく、おかずや、果物、乳製品などを組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。

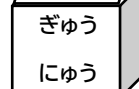
9/1
(火)

白山めぐみんジオパーク給食に**松任梨**が登場！

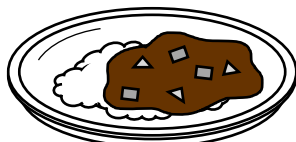


フルーツポンチの中に
小さく切った梨がはいります

白山めぐみん



松任梨のフルーツポンチ



ハヤシライス



9月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー	
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質
31	月	白飯 (減)	牛乳	春巻 ミニトマト 冷やしうどん				牛乳 かまぼこ うすあげ	ごはん はるまき 油 うどん	にんじん しょうが こまつな 干しいたけ	626 Kcal 18 g 22 g 行事食等
1	火	麦飯 (増)	牛乳	ハヤシライス 松任梨のフルーツポンチ 白山めぐみん給食(なし)				牛乳 スキムミルク ぶた肉 赤だしみそ チーズ	麦ごはん じゃがいも 油 さとう こむぎこ	にんじん パイン缶 たまねぎ ぶなしめじ なし トマト	756 Kcal 22 g 23 g 白山めぐみん(松任梨)
2	水	白飯	牛乳	ししゃもから揚げ 切り干し大根の炒り煮 キムチ豚汁				牛乳 ししゃも とり肉 ひじき	ごはん 米粉 かたくり粉 ゴマ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キムチ ねぎ 切り干し大根	636 Kcal 25 g 25 g
3	木	白飯	牛乳	スパイシーチキン ポテチサラダ コーンポタージュ				牛乳 とり肉 ベーコン スキムミルク	ごはん かたくり粉 米粉 バター 油 さとう 生クリーム	にんじん ポテトチップス たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり パセリ	708 Kcal 23 g 30 g
4	金	白飯 (増)	牛乳	そぼろ丼 沢煮わん				牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	ごはん 油 さとう	にんじん えのきたけ 糸みづば しょうが ごぼう えだまめ	570 Kcal 27 g 17 g
7	月	麦飯 (増)	牛乳	大豆のドライカレー フローズンヨーグルトレモン				牛乳 スキムミルク ぶた肉 とり肉 大豆	麦ごはん じゃがいも 油 米粉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	662 Kcal 27 g 18 g
8	火	白飯	牛乳	ぎょうざ もやしの中華和え マーボー春雨				牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆ミート	ごはん さとう ごま油 かたくり粉 ごま	にんじん もやし たまねぎ きゅうり しょうが たけのこ 干しいたけ	639 Kcal 22 g 22 g
9	水	白飯	牛乳	いわしの梅しそフライ 夏野菜のマカロニサラダ スタミナスープ				牛乳 いわし ぶた肉 ベーコン	ごはん てんぷら粉 油 マカロニ パン粉 じゃがいも さとう ごま油	にんじん ねぎ きゅうり えだまめ キャベツ にんにく	663 Kcal 22 g 27 g
10	木	白飯	牛乳	堅豆腐のツナマヨグラタン 野菜スープ				牛乳 チーズ ツナ とり肉	ごはん かたとうふ ヨーグルト パン粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	581 Kcal 24 g 21 g
11	金	白飯	牛乳	鶏のからあげ きゅうりのピリ辛 夏元氣汁	白山めぐみん給食 (きゅうり)			牛乳 とり肉 ぶた肉 うすあげ	ごはん ごま ごま油 さとう	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり えのきたけ	620 Kcal 25 g 24 g 白山めぐみん(きゅうり)
14	月	白飯	牛乳	ちくわのお好み揚げ ゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮				牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	にんじん かぼちゃ こんにゃく しょうが きゅうり ゆかり粉	630 Kcal 25 g 20 g
15	火	白飯	牛乳	長崎天ぷら 浦上そぼろ そうめんまき	郷土料理給食 長崎県			牛乳 ホキ うすあげ ぶた肉 さつまあげ	ごはん さとう 油 てんぷら粉 ホットケーキミックス	にんじん ごぼう たまねぎ もやし 干しいたけ しらたき かぼちゃ さいいんげん	608 Kcal 26 g 20 g 赤地に魚や野菜と料理給食(長崎県)
16	水	白飯 (増)	牛乳	ホイコーローどん はるさめスープ				牛乳 ぶた肉 とり肉 きぬこしょう	ごはん はるさめ 油 ごま油 さとう かたくり粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが もやし	600 Kcal 25 g 20 g
17	木	白飯	牛乳	照り焼きチキン ごま酢和え かきたまみそ汁				牛乳 うすあげ ふかし たまご みそ	ごはん さとう ごま油 米粉	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	572 Kcal 28 g 19 g
18	金	ナン	牛乳	バターチキンカレー フルーツラッシー				牛乳 とり肉 ヨーグルト スキムミルク	ナン 油 じゃがいも ゼリー 生クリーム さとう	にんじん パイン缶 たまねぎ にんにく しょうが	677 Kcal 28 g 20 g
21	月	21日(月) 敬老の日									Kcal
22	火	22日(火) 国民の休日									Kcal
23	水	23日(水) 秋分の日									Kcal
24	木	白飯	牛乳	さばの塩焼き 切干だいこんとひじきのサラダ 鶏ごぼう汁				牛乳 さば ひじき とり肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも	にんじん コーン ごぼう えのきたけ	615 Kcal 27 g 21 g
25	金	白飯	牛乳	うさぎハンバーグ コールスローサラダ うずら卵のお月見スープ 十五夜デザート				牛乳 ハンバーグ とり肉 うずらたまご	ごはん さとう 油 デザート	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	637 Kcal 23 g 22 g お月見給食
28	月	白飯	牛乳	メンチカツ はちみつレモンサラダ クリームチャウダー				牛乳 スキムミルク メンチカツ 豆腐 あさり	ごはん 米粉 オリーブ油 じゃがいも 生クリーム 油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	648 Kcal 25 g 23 g
29	火	白飯	牛乳	パーコー 野菜のピリ辛 わかめスープ	おはなし給食			牛乳 ぶた肉 牛肉 とうふ	ごはん 油 ごま かたくり粉 米粉	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく えのきたけ しょうが ねぎ	615 Kcal 23 g 26 g おはなし給食(からあげステーキ)
30	水	白飯	牛乳	大豆の彩りカレーがらめ 塩肉じゃが				牛乳 大豆 しらす干し ぶた肉	ごはん かたくり粉 油 さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく 赤ピーマン きゅうり	613 Kcal 22 g 21 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

※ ごはんは、メニューの栄養バランスに配慮して増減を行っています。

食塩量 9月
平均2.1g