

9月給食だより

令和8年 珠洲市立みさき小学校

1日3食きちんと食べよう

なが なつやす お がっき
長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。

なつやす あいだ きそくただ す
夏休みの間、規則正しく過ごすことができたでしょうか。

とく あさ まいにち た
特に朝ごはん！毎日きちんと食べることができましたか？

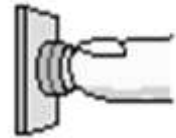
あさ た よるね とき やす
朝ごはんを食べることで、夜寝ている時の「お休みモード」から、昼間元気に活動するための「活動モード」に体が切り替わります。



ひるまげんき かつどう
昼間元気に活動する

朝ごはんの3つのスイッチ

やす かつどう
～お休みモードから活動モードへスイッチオン！～



オン!



あたまスイッチ



あさ た
朝ごはんをよくかんで食べることで、頭が目覚めます。

また、食べた朝ごはんから、考えた
り勉強をしたりするための
エネルギーが作られ、頭に送られます。

からだスイッチ

あさ た からだ
朝ごはんを食べると体がぽかぽか。

たいおん あ からだ めさ
体温が上がり、体が目覚めます。

ち あさ
血のめぐりもよくなり、朝ごはんの
栄養が体中にいきわたり、
げんき からだ うご
元気に体を動かすことができます。



おなかスイッチ

あさ なか はい いちよう かつぱつ
朝ごはんがお腹に入ることで、胃腸が活発に

うご はじ はいべん
動き始め、排便をうながします。

いち きも
1日を気持ちよくスタートさせることができます。





9月予定献立表 (訂正版)



珠海市立みさき小学校

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
			1日	2学期 始業式	2日		3日		4日	
こ ん だ て			ごはん 春巻き チンジャオロース 中華スープ 牛乳	エネルギー 686kcal たんぱく質 25.0g 脂質21.9g 食塩1.7g	ごはん ミートローフ 添え野菜 みそ汁 牛乳	エネルギー 701kcal たんぱく質 31.6g 脂質21.0g 食塩2.0g	ごはん ちくわのカレー揚げ あっさり漬け すまし汁 牛乳	エネルギー 635kcal たんぱく質 22.9g 脂質15.8g 食塩2.4g	ごはん 野菜炒め みそおでん 牛乳	エネルギー 714kcal たんぱく質 27.3g 脂質18.7g 食塩2.2g
赤	おもに 体をつくるものになる		牛乳・春巻き・牛肉・鶏肉		牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・卵・油揚げ		牛乳・竹輪・豆腐・こんぶ		牛乳・ベーコン・うずら卵・さつま揚げ・厚揚げ・竹輪・かつお節・こんぶ	
黄	おもに エネルギー源となる		米・サラダ油・砂糖		米・パン粉		米・てんぷら粉・油		米・バター・里芋・板こんにゃく・砂糖	
緑	おもに 体の調子を整える		たけのこ・ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・もやし・人参・干しいたけ・チンゲン菜		玉葱・人参・ピーマン・ブロッコリー・コーン・大根・ねぎ		キャベツ・大根・きゅうり・人参・しめじ・えのき・小松菜		キャベツ・もやし・ピーマン・人参・コーン・玉ねぎ・大根	
	7日		8日		9日		10日		11日	
こ ん だ て	ごはん 鮭チーズフライ スパゲッティサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 744kcal たんぱく質 26.2g 脂質27.5g 食塩2.0g	ごはん 甘酢和え すき焼き風煮 プリン 牛乳	エネルギー 737kcal たんぱく質 31.7g 脂質18.1g 食塩3.2g	わかめごはん しらす和え 五目うどん 牛乳	エネルギー 639kcal たんぱく質 23.4g 脂質13.1g 食塩2.6g	ごはん 野菜コロッケ きんぴらごぼう きのこ汁 牛乳	エネルギー 678kcal たんぱく質 20.3g 脂質17.7g 食塩2.5g	カレーライス ドレッシングサラダ 牛乳	エネルギー 778kcal たんぱく質 24.7g 脂質30.3g 食塩1.6g
赤	牛乳・鮭チーズフライ・ハム・ベーコン		牛乳・淡雪・わかめ・豚肉・豆腐		牛乳・わかめ・しらす干し・鶏もも肉・油揚げ・こんぶ		牛乳・野菜コロッケ・鶏もも肉・かつお節		牛乳・豚肉・チーズ・ハム	
黄	米・油・スパゲッティ・マヨネーズ		米・砂糖・しらたき・麴・油		米・砂糖・ごま・うどん		米・砂糖・しらたき・サラダ油・ごま		米・じゃがいも・サラダ油・砂糖	
緑	きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン		キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・白菜		きゅうり・キャベツ・もやし・人参・葱・玉ねぎ・干しいたけ		ごぼう・人参・れんこん・さやいんげん・大根・小松菜・えのき・しめじ・生しいたけ		玉葱・人参・トマト・しょうが・にんにく・キャベツ・ブロッコリー	
	14日		15日		16日		17日		18日	
こ ん だ て	ごはん チキンナゲット 春雨サラダ とり野菜 牛乳	エネルギー 668kcal たんぱく質 24.7g 脂質20.4g 食塩1.9g	さつまいもごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め すまし汁 牛乳	エネルギー 733kcal たんぱく質 25.4g 脂質23.1g 食塩2.2g	ごはん えび焼売 ナムル みそ汁 牛乳	エネルギー 629kcal たんぱく質 22.1g 脂質18.3g 食塩2.0g	ミルクパン ボイルウィンナー コーンサラダ ピーフシチュー 牛乳	エネルギー 582kcal たんぱく質 23.6g 脂質32.8g 食塩3.8g	ごはん 回鍋肉 卵スープ ごま団子 牛乳	エネルギー 857kcal たんぱく質 25.0g 脂質31.5g 食塩2.6g
赤	牛乳・ハム・鶏もも肉・豆腐		牛乳・こんぶ・豚肉・厚揚げ・豆腐・かつお節		牛乳・えび焼売・ハム・油揚げ		牛乳・ウィンナー・ハム・牛肉・生クリーム		牛乳・豚肉・卵・豆腐	
黄	米・サラダ油・春雨・マヨネーズ・春雨		米・さつまいも・サラダ油・砂糖・焼き麴		米・油・砂糖・じゃがいも・ごま		ミルクパン・マヨネーズ・じゃがいも・サラダ油		米・サラダ油・砂糖・片栗粉	
緑	きゅうり・キャベツ・人参・白菜・えのき・ねぎ		人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・えのき・水菜		キャベツ・小松菜・人参・もやし・ねぎ・玉ねぎ		キャベツ・人参・ブロッコリー・コーン・玉ねぎ・しめじ		キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・葱・チンゲン菜・きくらげ・コーン	
	21日		22日		23日		24日		25日	お月見給食
こ ん だ て							ごはん 信田巻 おかか和え 豚汁 牛乳	エネルギー 671kcal たんぱく質 23.0g 脂質21.8g 食塩1.7g	ごはん ひじき入り厚焼き卵 五目なます お月見汁 お月見団子 牛乳	エネルギー 832kcal たんぱく質 31.7g 脂質23.0g 食塩2.6g
赤	おもに 体をつくるものになる						牛乳・信田巻・かつお節・豚肉		牛乳・鶏ひき肉・ひじき・卵・油揚げ・鶏もも肉・かまぼこ・こんぶ	
黄	おもに エネルギー源となる						米・じゃがいも・こんにゃく		米・サラダ油・砂糖・ごま	
緑	おもに 体の調子を整える						玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・白菜・ごぼう・大根・ねぎ		玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・だいこん・きゅうり・みつば	
	28日		29日		30日		 			
こ ん だ て	ごはん 豆腐ハンバーグの和風あんかけ みそけんちん汁 オレンジ 牛乳	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.1g 脂質17.2g 食塩1.8g	1～4年生は遠足 5・6年生は宿泊 体験学習のため、 給食はありません。	ごはん ヤンニョムチキン 中華サラダ 豆腐ちげ 牛乳	エネルギー 790kcal たんぱく質 27.6g 脂質28.5g 食塩2.6g					
赤	牛乳・豆腐ハンバーグ・鶏もも肉・豆腐・かつお節			牛乳・鶏もも肉・卵・豚肉・豆腐						
黄	米・砂糖・片栗粉・さといも			米・片栗粉・サラダ油・砂糖						
緑	玉ねぎ・きくらげ・人参・ピーマン・もやし・白菜・ごぼう・干しいたけ・オレンジ			人参・きゅうり・キャベツ・もやし・白菜・キムチ・大根・えのき						

※材料の都合により献立が変更することがあります。