給食だより 9月

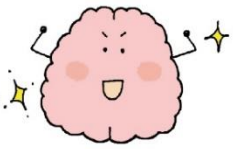
令和７年８月
津幡町立太白台小学校

夏休みの間も規則正しい生活ができましたか？9月はまだまだ残暑も厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に２学期をスタートさせましょう。

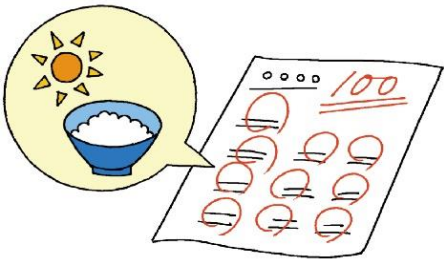
朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



朝食と学力テスト



朝食を毎日とる人の方が、毎日とらない人よりも学力テストの平均正答率が高いという結果があります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をしっかりとる習慣をつけましょう。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくと、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低３日分、できれば１週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

見直そう！

食品の備蓄

食品の賞味期限や量を確認しましょう。

昔からある保存食　乾物

乾物は、食品を保存させるために乾燥させたものです。乾燥させて保存することは、昔から多くとれた食材を長く食べたり、冬に向けて備えたりするために重要なわざです。非常時の備えにもなる乾物を見直しましょう。

こんぶ　寒天　ひじき　切り干しだいこん　干ししいたけ　凍り豆腐

令和　7　年度　　9 月分　　給食予定献立表　3色食品表　　津幡町

日	献立名	主に体をつくる（赤）	主に熱や力のもとになる（黄）	主に体の調子を整える（緑）	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 （月）	むぎごはん ウインナー フレンチサラダ カレーライス	ウインナー 豚肉	米　白麦 油　さとう じゃがいも　油　カレールウ	キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　りんご プルーン	674	22.4	24.5
2 （火）	ごはん ユーリンチー バンサンスウ マーボーどうふ	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐　豚肉　赤みそ	米 米粉　でんぷん　油　さとう　大豆油 はるさめ　さとう　ごま油 油　さとう　でんぷん　ごま油	ねぎ　しょうが　にんにく きゅうり　キャベツ しょうが　にんにく　たまねぎ　たけのこ　にんじん 干ししいたけ　ねぎ	681	29.7	23.8
3 （水）	こめこミルクロール オムレツ ラタトゥイユ しおこうじスープ ガリガリくん	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 豚肉	米粉　小麦粉　さとう　ショートニング マーガリン 油 マカロニ　オリーブ油　さとう じゃがいも さとう	なす　たまねぎ　赤ピーマン　黄ピーマン　ズッキーニ トマト　にんにく だいこん　にんじん　えのきたけ　こまつな りんご果汁　ライム果汁	585	23.6	23.1
4 （木）	ごはん ちくわのいそべあげ やさいいため ひやしうどん	魚肉すり身　アオサ 豚肉 かまぼこ	米 さとう　油　小麦粉　でんぷん　大豆油 油　さとう　でんぷん うどん　さとう	キャベツ　たまねぎ　にんじん　もやし　しょうが きゅうり　干ししいたけ　ねぎ	595	21.3	15.2
5 （金）	わかめごはん コロッケ ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	わかめ 豚肉 みそ　あつあげ	米　白麦 じゃがいも　さとう　油　豚脂　パン粉 小麦粉　水あめ　でんぷん　大豆油	たまねぎ キャベツ　にんじん　きゅうり　赤しそ かぼちゃ　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	607	18.0	17.2
8 （月）	ぶたどん（むぎごはん） （ぐ） すのもの さわにわん　★ れいとうみかん	豚肉 かまぼこ 鶏肉	米　白麦 油　さとう　でんぷん さとう	しょうが　にんじん　たまねぎ　こんにゃく ねぎ キャベツ もやし　きゅうり たけのこ　だいこん　ごぼう　にんじん　えのきたけ みつば みかん	556	24.1	11.1
9 （火）	ごはん あげギョーザ なすのオイスターソースいため とうがんのちゅうかスープ	鶏肉　ひじき　大豆粉　大豆たん白 牛肉　あつあげ 鶏肉	米 豚脂　でんぷん　油　さとう　小麦粉 大豆油 油　さとう　でんぷん　ごま油 でんぷん	キャベツ　たまねぎ　にら なす　たまねぎ　にんじん とうがん　たまねぎ　にんじん　ねぎ	593	19.6	20.9
10 （水）	チーズクッペ あじのハーブやき ポテトリヨネーズ トマトとレタスのたまごスープ	チーズ　脱脂粉乳 あじ 豚肉 鶏卵	小麦粉　さとう　ショートニング　マーガリン でんぷん　米粉　油 じゃがいも　油　さとう	バジル たまねぎ トマト　たまねぎ　えのきたけ　レタス	650	33.3	28.2
11 （木）	ごはん ぶたにくのおいだれ　★ こんにゃくのきんぴら　★ みそしる	豚肉 さつまあげ 絹ごし豆腐　わかめ　みそ	米 米粉　でんぷん　大豆油　さとう 油　さとう	しょうが　にんにく　りんご こんにゃく　にんじん　ごぼう　さやいんげん なめこ　にんじん　だいこん　ねぎ	640	25.5	23.3
12 （金）	ごはん チヂミ もやしのナムル かんこくふうすきやきに	チヂミ（豆腐　おから） ロースハム 豚肉　焼き豆腐	米 チヂミ（米粉　じゃがいも　ショートニング でんぷん　さとう　油）さとう ごま　さとう　ごま油 車麸　油　さとう　ごま油	チヂミ（にんじん　たまねぎ　にら　にんにく） もやし　きゅうり にんにく　しょうが　たまねぎ　こんにゃく　にんじん ねぎ　りんご	607	21.0	17.9
16 （火）	ゆかりごはん だしまきたまご こうやどうふのあまからがらめ　★ ごまじる	鶏卵 高野豆腐 豚肉　みそ	米　さとう でんぷん　さとう　大豆油 さつまいも　でんぷん　大豆油　水あめ さとう もち　ごま	赤しそ だいこん　にんじん　こまつな	677	23.4	21.6
17 （水）	はいがバンズ チキンナゲット スパゲティナポリタン フルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏肉　大豆たん白 ベーコン	小麦粉　ショートニング　さとう マーガリン　小麦胚芽 油　さとう　じゃがいも　大豆油 スパゲティ　油 さとう　サイダーゼリー（さとう）	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん　エリンギ　ピーマン　トマト パイナップル　みかん　黄桃　ナタデココ サイダーゼリー（レモン果汁）	688	22.5	22.7
18 （木）	むぎごはん ハムステーキ キャベツのレモンサラダ ハヤシライス	鶏肉　豚肉 豚肉	米　白麦 豚脂　でんぷん　さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　油　ハヤシルウ　米粉	キャベツ　きゅうり　にんじん　レモン果汁 にんにく　たまねぎ　にんじん　しめじ　トマト	645	21.6	21.2
19 （金）	ごはん　茨城県献立 いわしのかばやき れんこんのしおいため　★ つくばのぬっぺじる いばらきけんさんメロンゼリー	いわし　青のり 豚肉 油揚げ	米 大豆油　さとう　でんぷん 油　ごま油 里いも　でんぷん さとう	しょうが　れんこん　たまねぎ　ねぎ だいこん　にんじん　しいたけ　こんにゃく メロン	669	25.4	22.8
22 （月）	ごはん パオズ ちゅうかあえ しおレモンラーメン	豚肉　鶏肉　ひじき 焼き豚 鶏肉	米 豚脂　でんぷん　パン粉　さとう　油 小麦粉　大豆油 さとう　ごま油 中華めん	キャベツ　たまねぎ　しょうが もやし　きゅうり　にんじん たまねぎ　キャベツ　にんじん　とうもろこし　ねぎ レモン果汁	612	19.6	19.9
24 （水）	バターロール ハンバーグ ごまドレッシングサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳　鶏卵 ハンバーグ（鶏肉　豚肉　大豆たん白） ベーコン　あさり　牛乳	小麦粉　さとう　マーガリン ハンバーグ（豚脂　でんぷん　さとう　油 じゃがいも）　さとう ごまドレッシング じゃがいも　油　米粉　生クリーム	ハンバーグ（たまねぎ　野菜ペースト） ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし　赤ピーマン たまねぎ　にんじん　グリンピース	606	22.9	30.9
25 （木）	ごはん ふくらぎのてりやき ひじきとだいずのいために とんじる	ふくらぎ ひじき　大豆　さつまあげ 豚肉　みそ	米 さとう　でんぷん 油　さとう じゃがいも	しょうが こんにゃく　にんじん だいこん　たまねぎ　にんじん　ねぎ	612	28.0	18.4
26 （金）	ごはん とりとこんさいのチリソースに　★ ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 肉入りワンタン（豚肉　みそ 大豆たん白） ヨーグルト	米 さつまいも　米粉　でんぷん　大豆油 さとう　ごま油 肉入りワンタン（小麦粉　油　でんぷん さとう）	しょうが　れんこん　たまねぎ　にんじん　ピーマン 肉入りワンタン（たまねぎ　しょうが）もやし　はくさい にんじん　きくらげ　ねぎ	649	21.1	18.9
29 （月）	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのいために かきたまじる	さば　みそ 油揚げ 鶏卵　絹ごし豆腐　ふかし	米 さとう　でんぷん 油　さとう	切干しだいこん　にんじん　干ししいたけ たまねぎ　みつば	601	28.9	19.4
30 （火）	ごはん フライドチキン ツナサラダ ぶたにくとじゃがいものトマトに	鶏肉 ツナ 豚肉	米 でんぷん　米粉　大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　油	きゅうり　キャベツ　にんじん にんじん　たまねぎ　ズッキーニ　トマト	628	24.1	19.7

※　牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※　都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
（中学年）	629kcal	15.1%	30.0%	343mg	3.4mg	237μg	0.56mg	0.51mg	24mg	4.5g	2.4g	78mg	2.6mg