

給食だより 9月号

令和8年度
珠洲市立正院学校

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました！まだまだ暑い日が続いています。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活は大切です。生活リズムを整えるために、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。

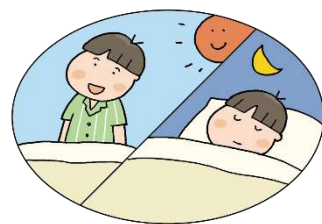
9月の給食目標 きそくたしいせいかつをしよう

きちんとあさごはんをたべよう

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良がおきやすくなります。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べましょう。

はやおき、はやねをしていますか？

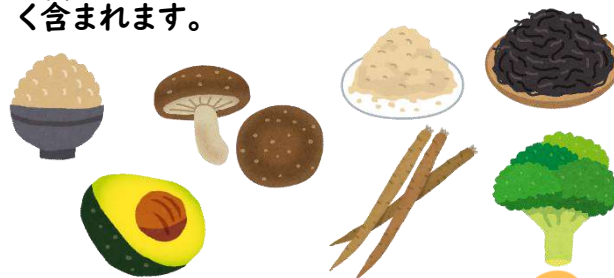
私たちは、しっかりと睡眠をとることで、食事をしたりしたり、活動することができます。夜型生活の習慣は日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



食物繊維が不足しないようにしましょう

食物繊維は便秘を予防したり、血糖値の上昇を緩やかにしたり、正常なコレステロール値を保ったりする働きがあります。食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があります。子どもの時から食物繊維をとる習慣をつけましょう。

食物繊維の多い食品は？
未精製の穀物、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれます。



災害時の

野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。

長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくと、もしもの時に役立ちます。



じゅうごや 十五夜って..

十五夜は中秋の名月とも呼ばれ、「秋の真ん中にでる月」という意味があります。日本では昔から月を神聖視していました。十五夜の月見を楽しむようになったのは平安時代といわれています。地域によっても違いますが、ススキや月見団子、農作物などをお供えします。

今年の十五夜は25日です！



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー			
		主食	飲料	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	火	ハヤシライス	牛乳	サラダ セノビーゼリー		牛肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ りんご トマト マッシュルーム きゅうり パイン きゃべつ バナナ	米 さとう 油	839 Kcal		27.4 g	27.9 g
2	水	白ごはん	牛乳	ささかまの石垣揚げ 切干大根の甘酢和え 肉じゃが		ささかま たまご 油揚げ ぶた肉	にんじん こまつな 切干大根 たまねぎ グリーンピース	米 こんにゃく さとう ごま油 小麦粉 じゃがいも	803 Kcal		35.1 g	24.4 g
3	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のごま照り焼き 牛肉とごぼうのきんぴら 具だくさんみそ汁		鶏肉 牛肉 油揚げ	にんじん いんげん れんこん 大根 ごぼう えのき ねぎ しょうが	米 さとう ごま油 ごま じゃがいも	743 Kcal		30.2 g	24.2 g
4	金	さつまいもごはん	牛乳	豆腐ナゲット 梅和え きのこのみそ汁		豆腐 かつお節 油揚げ	にんじん たまねぎ うめ えだまめ えのき きゃべつ しめじ きゅうり	米 さとう ごま油 さつまいも 小麦粉 さとう	710 Kcal		20.1 g	27.2 g
7	月	白ごはん	牛乳	えびカツ 白和え みそ汁 ブルーベリーゼリー		えび 卵 油揚げ ちくわ 豆腐	にんじん こまつな 大根 えのき しめじ ブルーベリー	米 さとう ごま油 小麦粉 パン粉	698 Kcal		23.5 g	21.3 g
8	火	麻婆丼	牛乳	野菜の昆布和え 中華スープ		ぶた肉 豆腐 昆布	にんじん プロッコリー しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ きゃべつ きゅうり えのき	米 さとう ごま油 油 片栗粉	642 Kcal		25.2 g	19.9 g
9	水	白ごはん	牛乳	鮭の西京焼き 切干大根煮 じゃがいものみそ汁 バナナ		鮭 さつま揚げ わかめ 油揚げ	にんじん いんげん 切干大根 干しいたけ たまねぎ バナナ	米 さとう ごま油 じゃがいも	751 Kcal		27.9 g	20.5 g
10	木	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ キャベツのタルタルサラダ オニオンスープ		豆腐 ベーコン 卵	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり レタス えのき コーン	米 さとう ごま油 片栗粉	722 Kcal		24.6 g	24.6 g
11	金	梅じゃこごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き キャベツの甘酢あえ さつま汁 豆乳ブラマンジェ	試食会	とり肉 豚肉 豆乳 しらす干し	にんじん パジル パセリ こまつな にんにく きゃべつ ねぎ 大根 ごぼう 梅	米 小麦粉 オリーブ油 パン粉 さとう こんにゃく	753 Kcal		28.3 g	23.5 g
14	月	白ごはん	牛乳	揚げ春巻き ホイコーロー 中華コーンスープ		ぶた肉 豆腐	にんじん ピーマン こまつな きゃべつ たまねぎ にんにく ねぎ えのき しょうが コーン	米 小麦粉 油 さとう ごま油 片栗粉	691 Kcal		23.4 g	19 g
15	火	白ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ひじきと小松菜の炒り煮 みそ汁 オレンジ		さば たまご さつま揚げ ひじき 油揚げ	にんじん こまつな なめこ 大根 ねぎ オレンジ	米 油 片栗粉 さとう	650 Kcal		23.8 g	21.5 g
16	水	白ごはん	牛乳	なすのミートグラタン パンプキンサラダ コンソメスープ		ぶた肉 大豆 チーズ ハム とり肉	にんじん トマト かぼちゃ きゅうり	米 油 マヨネーズ	710 Kcal		29.1 g	35.2 g
17	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース きんぴらごぼう みそ汁		とり肉 ぶた肉 ぎゅう肉 油揚げ	にんじん いんげん こまつな トマト たまねぎ しょうが えのき まいたけ しめじ ねぎ ごぼう たけのこ	米 こんにゃく 油 米粉 じゃがいも ごま さとう 片栗粉	630 Kcal		24.6 g	17.1 g
18	金	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 ひじきのマリネ 田舎汁 豆乳とココアのデザート		鶏肉 ハム 油揚げ	にんじん こまつな パプリカ しょうが きゅうり ねぎ ごぼう 大根 たまねぎ	米 油 ココア 米粉 じゃがいも	828 Kcal		31.1 g	32.7 g
24	木	白ごはん	牛乳	メンチカツ 海藻サラダ クラムチャウダー		ぶた肉 とり肉 あさり ベーコン	にんじん こまつな パセリ キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ	米 米粉 油 パン粉 バター さとう じゃがいも	689 Kcal		22.2 g	21.4 g
25	金	秋の香りごはん	牛乳	彩しんじょう いかの梅和え みそ汁		油揚げ 豆腐 えび 卵 いか 魚肉 かつお節 いんげん豆	にんじん こまつな 干しいたけ しめじ まいたけ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり うめ たまねぎ	米 米粉 さつまいも さとう	689 Kcal		24.6 g	20.2 g
28	月	白ごはん	牛乳	手作りコロッケー 五目煮 すまし汁		ぎゅう肉 ぶた肉 たまご 大豆 油揚げ	にんじん こまつな たまねぎ れんこん しめじ	米 パン粉 油 さとう こんにゃく じゃがいも 小麦粉 ちくわふ	621 Kcal		18.8 g	20.1 g
29	火	白ごはん	牛乳	チキンカツ 彩り野菜炒め かまぼことレタスのスープ		とり肉 ぶた肉 かまぼこ たまご	こまつな キャベツ もやし レタス 黄ピーマン えのき まいたけ	米 さとう 油 ごま油 パン粉	628 Kcal		23.2 g	19.4 g
30	水	白ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き キャベツともやしの甘酢あえ みそ汁 豆乳プリン		さば たまご 油揚げ 豆腐 ゼラチン	にんじん しょうが キャベツ もやし しめじ	米 さとう ごま油 さといも	675 Kcal		25.1 g	22 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。

※主な食料品名は、食品の栄養的働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

※栄養基準量は、児童の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される栄養量を算出して決定しています。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	709	25.7	22.5	2.0
栄養基準量	700	24～37	16～24	2未満