



令和8年9月
津幡南中学校

夏休みが終わり、新学期が始まりました。9月は、まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

「生活リズム」を戻すために...

朝の過ごし方を見直してみましょう!



- ①早起きをする。・家を出る1時間～1時間半前を目安に起きましょう。
- ②朝ごはんを必ず食べましょう。・朝ごはんは、体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチです。
- ③トイレに行きましょう。・朝はトイレに行く習慣をつけ、便秘を予防しましょう。

9月は「健康増進普及月間」です!

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。食事・運動・睡眠などの生活習慣を整え、健康な体づくりを心がけましょう。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられています。不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維もしっかりとれるよう工夫されています。給食を参考に、バランスのよい組み合わせを意識しましょう。

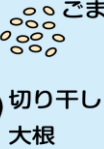
残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に美味しい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩 控えめ・ **野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、私たちの体にとってなくてはならないものですが、とり過ぎると、高血圧などの原因になります。薄味を心がけ、野菜や果物に多く含まれるカリウムも意識してとりましょう。

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう!



令和8年度 9月分 給食予定献立表 3色食品表



	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無糖質	主に黒や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
1 火	ハヤシライス（煮ごはん） （ルウ） きびなごカリカリフライ★ キャベツとチキンのレモンマヨサラダ	豚肉 きびなご 鶏肉	塩 小麦 じゃがいも 油 ハヤシルフ 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁	829	28.3	27.2	
2 水	ごはん 米粉入り春巻き なすと厚揚げのオイスターソース炒め 冬瓜の中華スープ	豚肉 豚肉 厚揚げ 鶏肉	塩 油 豚脂 小麦粉 春雨 でんぷん さとう 油 米粉 水あめ ショートニング 大豆油 油 さとう でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ たまねぎ にんじん なす とうがん たまねぎ にんじん チンゲン菜	802	25.5	28.9	
3 木	ごはん 鶏肉のから揚げ 揚げと小松菜の和え物 めった汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	塩 塩麹 でんぷん 大豆油 さとう さつまいも	しょうが にんにく ごま油 にんじん キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	833	33.3	28.0	
4 金	胚芽パンズ ハンバーグ キャベツのソテー かぼちゃのポターージュ デザート（豆乳アイス）	脱脂粉乳 ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） ベーコン 鶏肉 牛乳 大豆 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも）さとう 油 油 米粉 生クリーム 水あめ さとう 油 でんぷん	ハンバーグ（たまねぎ） キャベツ たまねぎ ビーマン たまねぎ かぼちゃ	809	31.8	31.8	
7 月	鶏そぼろごはん（ごはん） （具） 大豆とじゃがいものり塩★ 厚揚げとキャベツのみそ汁	鶏肉 炒り卵（鶏卵） 大豆 青のり 厚揚げ みそ	塩 炒り卵（でんぷん さとう 油）油 さとう じゃがいも でんぷん 大豆油	しょうが 枝豆 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	891	31.6	29.2	
8 火	ごはん 魚のみそマヨ焼き 甘酢和え 肉豆腐	ふくらぎ 白みそ わかめ 豚肉 焼き豆腐	塩 ノンエッグマヨネーズ さとう 塩麹 油 さとう	パセリ キャベツ もやし にんじん にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ	807	35.8	26.4	
9 水	ごはん 鶏とさつまいもの黒酢あん★ 肉団子のスープ 冷凍みかん	鶏肉 ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白）	塩 さつまいも でんぷん 塩麹 大豆油 油 さとう ミートボール（でんぷん 水あめ 大豆油）春雨	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ビーマン ミートボール（たまねぎ）たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ みかん	813	26	22.4	
10 木	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 磯香和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 のり 油揚げ みそ	塩 でんぷん 塩麹 大豆油 さとう さとう	ごま油 キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	802	30.4	27.5	
11 金	ミルクローレル じゃがいものミートソース焼き キャベツの塩こうじスープ フルーツカルピス	脱脂粉乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン じゃがいも 油 さとう シャインマスカットゼリー（さとう）カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ごま油 シャインマスカットゼリー（さとう果汁）パイン 黄桃 みかん アタデココ	773	30.2	24.3	
14 月	ごはん チヂミ もやしのナムル 韓国風肉じゃが	チヂミ（豆腐 おから） ロースハム 豚肉 赤みそ	塩 チヂミ（米粉 マッシュポテト ショートニング でんぷん さとう 油）大豆油 さとう でんぷん さとう ごま油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） もやし ごま油 にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	770	24.2	21.2	
15 火	ごはん ちくわの磯辺揚げ みそ炒め 冷やしうどん	魚肉すり身 あおき 豚肉 みそ かまぼこ	塩 でんぷん さとう 油 小麦粉 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 ごま油 きゅうり ねぎ 干ししいたけ	776	27.3	21.4	
16 水	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 切干大根のごまマヨ和え★ 高野豆腐の卵とし	鶏肉 鶏卵 さつま揚げ 高野豆腐	塩 さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう さとう	にんにく 切干しだいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	834	36.0	29.9	
17 木	ごはん さばのカレー揚げ ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	さば ひじき 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	塩 でんぷん 塩麹 大豆油 油 さとう ごま油	にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん にんじん 干ししいたけ ねぎ	831	35.6	30.5	
18 金	ミルクローレル チリコンカン メキシカンサラダ ポソレ風スープ ヨーグルト	脱脂粉乳 豚肉 牛肉 大豆 鶏肉 ワインナー ヨーグルト	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 さとう トルティヤチップス 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし レモン果汁	768	35.1	30.1	
21 月	敬老の日							
22 火	国民の休日							
23 水	秋分の日							
24 木	わかめごはん 里いもコロッケ もやしと枝豆の酢の物 月菜汁 デザート（お月見ゼリー）	わかめ 鶏肉 大豆たん白 かまぼこ 鶏肉 寒天	塩 小麦 さといも さとう パン粉 小麦粉 油 大豆油 さとう 白玉団子 さとう 水あめ 油	たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ 枝豆 はくさい だいこん にんじん ごま油 みかん果汁 レモン果汁	814	28.9	18.3	
25 金	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ かぼっくりのチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン マーマレードジャム 油 さとう さつまいも 油 塩麹 生クリーム	レモン果汁 にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しめじ	802	33.6	34.2	
28 月	ごはん ししゃもの南蛮漬け★ ブロッコリーのごま和え 大根とうすら卵のうま煮	ししゃも 鶏肉 厚揚げ うすら卵	塩 でんぷん 大豆油 さとう ごま油 ごま さとう さとう	ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	788	31.6	27.0	
29 火	麦ごはん ワインナー カレー デザート（ももゼリー）	小麦粉 ワインナー 豚肉 チーズ 鶏肉	塩 小麦 じゃがいも 油 カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーン りんご もも果汁	874	27.4	29.4	
30 水	ごはん パオズ 中華和え 塩しモンラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 鶏肉	塩 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	814	27.2	26.8	
※牛乳が毎日つきます。赤のなまかの食品にはいります。 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をわけてあります。 ※毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です） ※下線 〃 の食品は、河北郡市産です。					9月の栄養価平均	812	15.0%	30.0%
					学校給食摂取基準	830 kcal	13～ 20%	20～ 30%

