



給食だより 9月号

令和8年9月1日
滑川市学校給食共同調理場

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やしていきましょう。



③トイレに行く

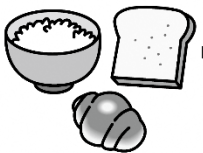
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

簡単朝ごはんの紹介

おかカルむすび



材料 4人分

ごはん	茶碗4杯分
かつおぶし	20g
じゃこ	大さじ1
野沢菜	40g
ベビーチーズ	4個
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ4

※濃縮倍率によって、量を調整してください。

作り方

- ① ごはんに、かつおぶし、じゃこ、1cmほどに切った野沢菜を加える。さらに、チーズを小さくちぎって加える。
- ② ①にめんつゆを加え、よく混ぜる。
- ③ ラップに包んで、にぎる。

出典 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
朝活を楽しもう！気軽に続けられる 朝ごはんポケットレシピⅢ

食育クイズ



里いもは、どの部分を食べるでしょう？

- ① 葉っぱ
- ② 根っこ
- ③ くき



答え ③ くき

地面の下で丸くなったくきの部分が里いもです。種いもを植えると、その周りに子いも、孫いもとついて増えていきます。育つ中で、いもが土の上に出てきてしまうことがあり、太陽に当たるといもの味が落ちてしまうので、土をかぶせる「土寄せ」という作業が必要です。

里いもはこの育ち方から、おせち料理では「子孫繁栄」を願って、食べられています。また、葉のつけ根から伸びる「ずいき」という部分も食べられます。昔から日本の食卓には欠かせないいもとして、食べられてきました。

学 校 給 食 予 定 献 立 表

令和8年9月

上段…小学校・中学校 下段…中学校

日／曜	主 食 牛 乳	献 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもに熱や力になる食品		栄養量	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギーkcal	塩分 g
1 ／ 火	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 ボン酢あえ 豚肉の炒め煮	豚肉 厚揚げ いわし	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい きゅうり 梅	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう	米油	634	1.7
2 ／ 水	ミニコッパン 小袋うどん 牛乳	やきつくね チョコレギサラダ 五目うどん	とり肉 かまぼこ うすあげ 大豆	牛乳 のり	にんじん ねぎ れんこん キャベツ もやし きゅうり	たまねぎ しいたけ うどん 水あめ きゅうり	パン さとう さとう 小麦粉 (乳脂不使用)	ごま ドレッシング	703 828	3.4 4.0
3 ／ 木	ごはん 牛乳	わかさぎフリッター コーンあえ なす入りマーボー豆腐 レモンゼリー	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん チンゲンサイ しいたけ とうもろこし レモン	たまねぎ キャベツ しょうが さとう 小麦粉 米粉	ごはん でん粉 さとう 小麦粉	米油 大豆油	691 843	1.9 2.4
4 ／ 金	ごはん 牛乳	ビビンバ(豚肉とぜんまいの炒め物) ビビンバ(野菜ナムル) わかめスープ (小中)6Pチーズ	豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ チーズ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう ぜんまい もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん さとう	米油 ごま油	641 763	2.5 3.2	
7 ／ 月	ごはん 牛乳	枝豆サラダ フルーツカクテル カレーライス	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん 枝豆 きゅうり レモン もも バイン みかん 栗 ぶどう りんご	ごはん じゃがいも さとう	米油	678 829	2.1 2.7
8 ／ 火	ごはん 牛乳	肉シューマイ ひじき炒め 卵とじ (中)小魚の佃煮	卵 厚揚げ 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ひじき (しらす)	にんじん さやいんげん	たまねぎ ヤングコーン じゃがいも さとう (水あめ) パン粉 小麦粉 でん粉	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう (水あめ) パン粉 小麦粉 でん粉	米油	660 844	1.5 2.7
9 ／ 水	コッパン 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 大根サラダ ポークビーンズ	大豆 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく セロリ だいこん きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう でん粉 パン粉	米油	688 817	2.8 3.3
10 ／ 木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き 豚肉となすのキムチ炒め けんちん汁 ヨーグルト	豆腐 うすあげ さば 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ とうがん ごぼう しめじ ねぎ しょうが 白薬 なす	ごはん こんにゃく さとう	米油	657 792	2.1 2.5
11 ／ 金	ごはん 牛乳	魚のかば焼き (有精増米) はりはりあえ そうめん汁	うすあげ みそ ふくらぎ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ なす みょうが 切り干し大根 キャベツ	ごはん そうめん 米粉 でん粉 さとう	米油	665 808	2.0 2.5
14 ／ 月	ごはん 牛乳	厚焼き卵 おひたし 肉じゃが	豚肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	米油	603 730	1.7 2.1
15 ／ 火	ごはん 牛乳	揚げ魚のレモン味 ゆかりあえ 豚汁 冷凍ピーチ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 赤しそ	たまねぎ だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もも	ごはん じゃがいも こんにゃく	米油	666 774	1.7 2.1
16 ／ 水	食パン 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ ジャーマンポテト 冬瓜スープ (小中)メープルシロップ	豆腐 とり肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	とうがん しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう メープルシロップ	米油	717 864	3.1 3.9
17 ／ 木	ごはん 牛乳	さわらの西京焼き 華風あえ 八宝菜 (小中)味噌付け小魚	うずら卵 豚肉 さわら みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン しめじ しょうが にんにく きゅうり	ごはん でん粉 さとう	ごま油	609 737	2.1 2.7
18 ／ 金	ごはん 牛乳	とんかつの甘辛煮 切り干し大根のピリ辛炒め きのこ汁	厚揚げ みそ 豚肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ だいこん なめこ しめじ しいたけ ねぎ 切り干し大根	ごはん パン粉 さとう	米油 ごま油	653 800	1.9 2.4
24 ／ 木	ごはん 牛乳	あじフライ ラタトゥイユ 坦々スープ	とり肉 大豆 豆腐 あじ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ズッキーニ トマト	たまねぎ もやし しめじ にんにく なす	ごはん さとう パン粉 小麦粉 でん粉	米油 ごま オリーブ油	676 819	2.0 2.4
お月見献立										
25 ／ 金	ごはん 牛乳	(小中)スコッチエッグ (幼)うずら卵入り肉団子 炒り大豆あえ いもだんご汁 お月見デザート	とり肉 うすあげ 卵 (うずら卵) 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しめじ ごぼう ねぎ もやし キャベツ みかん ブルーベリー (レモン)	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉 さとう		678 786	2.2 2.6
28 ／ 月	ごはん 牛乳	さんまの土佐煮 きんぴら 大豆の磯煮	大豆 豚肉 ちくわ 厚揚げ さんま かつお節 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ピーマン	たけのこ ごぼう とうもろこし	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう	米油	681 838	1.7 2.3
29 ／ 火	ごはん 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ ナムル 五目汁 (小中)のりの佃煮	豆腐 うすあげ 豚肉 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ しょうが もやし きゅうり	ごはん 米粉 でん粉 さとう 水あめ はちみつ	米油 ごま油	661 804	1.7 2.2
30 ／ 水	パンコッパン 牛乳	スパイシーチキン ブロッコリーのごまだれ クリームシチュー	ベーコン とり肉	牛乳 生クリーム 生クリーム ブロッコリー	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも 米粉 さとう	オリーブ油 ごま	689 816	3.1 3.9

※都合により献立内容を変更することがあります。
※主な食料産地については、市のホームページをご覧ください。