

9月 給食だより

令和8年9月 川西学校給食センター



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活のリズムを心がけましょう。



みなお 見直そう！夏休み明けの生活習慣



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

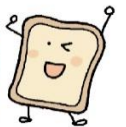
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



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？朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを食べないと、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。家族で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう！

朝ごはんを食べてから
登校しよう



朝ごはんを食べると



9月の予定献立



月	火	水	木	金
<とおかまちメニュー> ・FC越後妻有の皆さんに ちなんだメニューです。 ★十日町市のYouTubeに 選手のメッセージ動画が あります！ ぜひご覧ください。	1 あさづけ あげじゃがの そぼろに ごはん ゆうがおの みそしる	2 ひじきの マリネ ハンバーグの チーズやき ごはん (3汁4菜) やさい スープ	3 ロースト ポテト ぶたキムチ どんぐり ごはん すりみ だんごの スープ のせてたべよう！	4 おかかあえ ごまごま みそだいず ごはん チキン にくじゃが
	7 ごまひたし カレーそぼろ どんぐり ごはん とうがんの かきたまじる のせてたべよう！	8 ★とおかまち メニュー れいとう みかん ぶたにくと きくらげと たまごの いためもの セルフ おにぎり ・ごはん ・ふりかけ ・ビニールぶくろ パワー アップ！ あまざけ みそしる	9 しょうゆ フレンチ メバルの パンこやき ごはん (3汁4菜) コーン クリーム スープ	10 ひじきの いりに とりからあげの トマトだれ ごはん くるまふの みそしる
14 かぼちゃ むしパン えだまめと わかめの サラダ しお ラーメン スープ ちゅうか めん	15 カリコリ きゅうり あつあげの みそいため ごはん なめこの かきたま じる	16 ごまあえ あかうおの やくみソース がけ ごはん (3汁4菜) さつま とんじる	17 はるさめ サラダ マーボー なすどん	18 なしゼリー にんじん ドレッシング サラダ チキンカレー
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 にくみそビビンバ ナムル にごみそ ごはん わかめ スープ	25 釜島小との合同遠足
28 れんこんの きんぴら メンチカツ ごはん あきなすの みそしる	29 ★へるっ塩 メニュー ツナあえ あつあげの ピリから トマトソース ごはん クリーミー とうにゅう スープ	30 きりざい あつやき たまご ごはん (3汁4菜) かぼちゃの そぼろに	夏休み明けから トレイと汁椀が新しく なります。 大切に使いましょう！！	

使用食品一覧表（小学校）

R8/9月 十日町市川西学校給食センター

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	栄養価 (中学年)
1	ごはん	米			エネルギーkcal 600
	揚げじゃがのそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	鶏ひき肉	人参 玉ねぎ 枝豆 しょうが	たんぱく質 g 21.9
	浅漬け			キャベツ きゅうり 人参	脂質 g 20.6
	夕顔のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	夕顔 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	炭水化物g 88.9
					食塩相当量g 2.1
2	ごはん	米	鶏肉 玉ねぎ 豚肉 砂糖 トマト にんにく しょうが 砂糖		エネルギーkcal 612
	ハンバーグのチーズ焼き		ハンバーグ チーズ	パセリ	たんぱく質 g 23.7
	ひじきのマリネ	砂糖 油	ひじき ハム	もやし きゅうり 人参	脂質 g 19.6
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ ズッキーニ コーン セロリ	炭水化物g 89.9
					食塩相当量g 2.1
3	ごはん	米	白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ねぎ しょうが 砂糖 昆布		エネルギーkcal 602
	豚キムチ丼(具)	油 砂糖	豚肉	キムチ漬け 人参 玉ねぎ キャベツ にら にんにく	たんぱく質 g 28.4
	ローストポテト	じゃがいも 油			脂質 g 18.1
	すり身団子のスープ	春雨	すり身団子 豆腐	人参 ねぎ 小松菜 きくらげ	炭水化物g 85.5
			でん粉 パン粉 たらすり身 玉ねぎ ねぎ 油 真鯛 砂糖 でん粉 魚介エキス		食塩相当量g 2.2
4	ごはん	米			エネルギーkcal 615
	ごまごまみそ大豆	片栗粉 油 砂糖 ごま	大豆 みそ		たんぱく質 g 26.3
	おかかあえ		糸削り	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質 g 17.8
	チキン肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 厚揚げ	人参 玉ねぎ さやいんげん 白滝 しめじ	炭水化物g 94.8
					食塩相当量g 2
7	ごはん	米			エネルギーkcal 600
	カレーそぼろ丼(具)	油 砂糖	豚肉 鶏肉 ツナ 魚肉すり身 でん粉 砂糖	人参 コーン しょうが エリンギ 枝豆	たんぱく質 g 27.2
	ごまひたし	ごま	かまぼこ	小松菜 もやし 人参 コーン	脂質 g 20.4
	冬瓜のかき玉汁	片栗粉	豆腐 たまご	冬瓜 人参 玉ねぎ えのきたけ	炭水化物g 80.5
					食塩相当量g 2.2
8	ごはん	米	たまご でん粉 砂糖		エネルギーkcal 623
	豚肉ときくらげと卵の炒め物	油 砂糖	豚肉 いり玉子	人参 キャベツ 青梗菜 にんにく しょうが きくらげ	たんぱく質 g 25.6
	パワーUP! 甘酒みそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	人参 玉ねぎ 夕顔 かぼちゃ ねぎ	脂質 g 17.6
	冷凍みかん			みかん	炭水化物g 96.9
	ふりかけ	砂糖	ひじき 昆布	塩蔵赤じそ	食塩相当量g 2.2
9	ごはん	米			エネルギーkcal 631
	メバルのパン粉焼き	パン粉 オリーブ油	メバル	にんにく パセリ	たんぱく質 g 27.2
	しょうゆフレンチ	油	ハム	小松菜 キャベツ もやし	脂質 g 19.4
	コーンクリームスープ	じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ コーン エリンギ	炭水化物g 90.7
					食塩相当量g 2.2
10	ごはん	米	魚肉 でん粉 砂糖 油		エネルギーkcal 646
	鶏から揚げのトマトだれ	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	しょうが パプリカ トマト	たんぱく質 g 31.5
	ひじきの炒り煮	油 砂糖	ひじき ちくわ 油揚げ	人参 れんこん 枝豆 こんにやく	脂質 g 20.2
	車麩のみそ汁	車麩	豆腐 みそ	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	炭水化物g 90.3
					食塩相当量g 2.3
11	ごはん	米			エネルギーkcal 602
	餃子	砂糖 小麦粉 でん粉	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	たんぱく質 g 24.7
	糸瓜の中華サラダ	砂糖 ごま油 ごま	ハム	糸瓜 もやし きゅうり 人参	脂質 g 18.4
	厚揚げの中華スープ	じゃがいも 片栗粉	豚肉 生揚げ なんと	人参 玉ねぎ 青梗菜 きくらげ しょうが	炭水化物g 87.9
			魚肉 でん粉 砂糖		食塩相当量g 2
14	中華めん	中華めん	小麦粉 塩 かんすい	魚肉 でん粉 砂糖	エネルギーkcal 628
	塩ラーメンスープ		豚肉 なんと	もやし 人参 玉ねぎ ねぎ きくらげ	たんぱく質 g 27.6
	枝豆とわかめのサラダ	砂糖 ごま油	わかめ	枝豆 小松菜 キャベツ コーン	脂質 g 14.3
	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス 砂糖 油		かぼちゃ	炭水化物g 104.6
		小麦粉 砂糖 油			食塩相当量g 2.9
15	ごはん	米			エネルギーkcal 580
	厚揚げのみそ炒め	油 砂糖	豚肉 厚揚げ みそ	人参 玉ねぎ 竹の子 青梗菜 にんにく	たんぱく質 g 25.4
	カリコリきゅうり	ごま油 ごま	魚肉すり身 でん粉 砂糖	きゅうり 人参 コーン	脂質 g 17.6
	なめこのかき玉汁	じゃがいも でん粉	かまぼこ たまご	人参 玉ねぎ ねぎ なめこ	炭水化物g 84.9
					食塩相当量g 2

	献立名	主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	栄養価 (中学年)
16	ごはん	米			エネルギーkcal 643
	赤魚の薬味ソースがけ	片栗粉 油 砂糖 ごま油	赤魚	しょうが ねぎ	たんぱく質 g 25.9
	ごまあえ	砂糖 ごま		小松菜 もやし キャベツ 人参	脂質 g 20.4
	さつま豚汁	さつまいも	豚肉 油揚げ みそ	大根 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	炭水化物g 92.9
					食塩相当量g 2.1
17	ごはん	米			エネルギーkcal 630
	麻婆なす丼(具)	油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ みそ	なす 人参 玉ねぎ 竹の子 にら ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	たんぱく質 g 25.5
	春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油	ハム	小松菜 きゅうり 人参	脂質 g 22.2
					炭水化物g 87.9
					食塩相当量g 2.3
18	ごはん	米			エネルギーkcal 626
	チキンカレー	じゃがいも 油 カレールウ	鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	たんぱく質 g 21.5
	人参ドレッシングサラダ	砂糖 オリーブ油		キャベツ 人参 きゅうり コーン	脂質 g 16.5
	梨ゼリー	グラニュー糖 水あめ		玉ねぎ 人参ペースト にんにく	炭水化物g 105
				梨果汁	食塩相当量g 2.4
24	ごはん	米			エネルギーkcal 598
	ビビンバの具(肉みそ)	砂糖 油	豚ひき肉 大豆 みそ	人参	たんぱく質 g 25.8
	ビビンバの具(ナムル)	砂糖 ごま油 ごま	錦糸卵	ぜんまい もやし 小松菜	脂質 g 20.1
	わかめスープ	たまご でん粉 砂糖 油	わかめ 豆腐 なた	人参 青梗菜 竹の子 えのきたけ	炭水化物g 83.2
			魚肉 でん粉 砂糖		食塩相当量g 2.6
25	遠足				
28	ごはん	米	魚肉 でん粉 砂糖 油		エネルギーkcal 664
	メンチカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	豚肉	玉ねぎ	たんぱく質 g 22.6
	れんこんのきんぴら	油 砂糖	ベーコン さつま揚げ	れんこん 人参 ピーマン つきこんにゃく	脂質 g 22.8
	秋なすのみそ汁		豆腐 みそ	なす 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	炭水化物g 96.6
					食塩相当量g 2.3
29	ごはん	米			エネルギーkcal 628
	厚揚げのピリ辛トマトソース	砂糖 ごま	厚揚げ みそ	トマトジュース	たんぱく質 g 25.1
	ツナあえ		ツナ	小松菜 キャベツ 人参 レモン果汁	脂質 g 20.2
	クリーミー豆乳スープ	さつまいも 油	豚肉 みそ 豆乳	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	炭水化物g 91.3
			大豆 水あめ		食塩相当量g 1.9
30	ごはん	米			エネルギーkcal 641
	厚焼きたまご	砂糖 でん粉	たまご	野菜菜 カツオスープ 昆布エキス 魚介エキス	たんぱく質 g 27.3
	きりざい	ごま	納豆 糸けずり	小松菜 人参 野菜菜漬け たくあん漬け 大根 砂糖	脂質 g 19.5
	かぼちゃのそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ	人参 玉ねぎ かぼちゃ 干し椎茸 つきこんにゃく さやいんげん	炭水化物g 95.6
					食塩相当量g 2.2

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は【おもに体をつくる】食品の仲間分類されます。

※こんにゃくは「いも類」ですが、体内での働きから【おもに体の調子をととのえる】食品の仲間分類しています。



こんげつ じばさんしよくざい
今月の地場産食材