

2026年 8・9月 給食だよ！



長い夏休みも終わり、2学期の学校生活がスタートしました。真夏に比べると、暑さも少しずつ和らいできているようですが、残暑の厳しい日もあり、秋を感じられるのはもう少し先のようです。この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣を心掛けて生活しましょう。

8・9月の給食目標

望ましい生活習慣を身に付けよう

きちんとコントロールしよう「**体内時計**」！！

私たちの体には、「体内時計」という機能があり、この体内時計の働きにより、人は自然と朝になると目が覚め、夜になると眠くなるようになっています。

みなさんは夏休みの間、規則正しい生活を送っていたでしょうか？
休みの間に夜更かしをしたり、決まった時間に食事を食べなかったりした人は、体内時計も狂っているかもしれません。規則正しい生活習慣を身に付けて、体内時計を整えましょう。



見直そう、夏休み明けの習慣



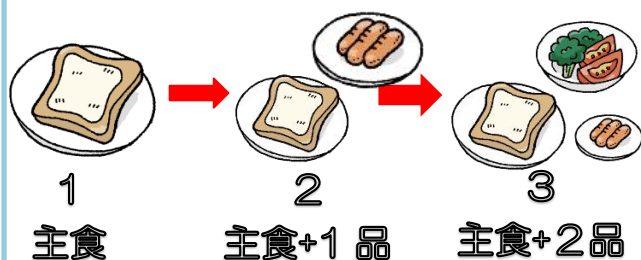
朝ごはん、しっかり食べていますか？

夕ごはんをとったエネルギーは朝には残っていません。朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。朝ごはんを抜くと集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりする等の影響があります。

十分な睡眠時間が確保されていますか？

睡眠には、身体を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりする働きがあります。他にも、質の良い睡眠をとることで、脳内の情報が整理され、学んだ知識が定着します。

朝ごはんステップアップ1・2・3



朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜のおかずや卵や肉などのおかずを追加していきましょう。



9/14 とおかまちメニュー

今月のとおかまちメニューでは、FC 越後妻有の選手からのメッセージ動画を公開しています。QRコードを読み取ると見るができますので、ぜひご覧ください！



8・9月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
8/31 ソーダゼリー しょうゆフレンチ 夏野菜のハヤシライス(ごはん) 879 kcal・25.4g・2.9g	9/1 糸瓜金平 さばの甘辛焼き ごはん 玉ねぎのみそ汁 800 kcal・31.8g・2.5g	2 ラトユイユ チキンカツレツ コシヒカリごはん コンソメジュリエヌ 781 kcal・31.2g・2.4g	3 茎わかめともやしのサラダ(ツナ) クリームソース(乳入り)イエローライス 775 kcal・27.3g・3.0g	4 風味漬け 豆みそ ごはん かぼちゃのそぼろ煮 799 kcal・30.4g・2.5g
7 ツナサラダ 豚キムチ丼(ごはん) 780 kcal・31.9g・2.7g	8 納豆あえ ししゃもの磯辺揚げ ごはん トマト肉じゃが 799 kcal・33.3g・2.4g	9 オレンジポンチ(パイン) ごまじやこサラダ きつねのカレー丼(コシヒカリごはん) 820 kcal・27.7g・2.4g	10 磯香あえ 厚揚げの酢豚風炒め ごはん ごまみそワンタンスープ 764 kcal・31.8g・2.5g	11 キャベツのマスタードあえ ハンバーグデミグラスソース ごはん ABCスープ 790 kcal・30.3g・2.4g
へるっ塩メニュー				
14 冷凍みかん 豚肉ときくらげと卵の炒め物(乳) セルフふりかけおにぎり(ごはん) パワーUP!甘酒みそ汁 764 kcal・30.4g・2.6g	15 切干大根のペペロンチーノ スパイシーチキン ごはん かき玉スープ(卵) 796 kcal・34.0g・2.5g	16 千切りキャベツ 配膳時にカツをカレーの上に載せてください。カツにソースをかけ、キャベツをカレーに乗せたら、こーごーカレーの完成です！ ごーごーカレー(トンカツ・コシヒカリごはん) 個包装ソース 816 kcal・27.0g・2.8g	17 マロニーサラダ マーボー厚揚げ丼(ごはん) 771 kcal・31.9g・2.3g	18 枝豆サラダ めばるの甘酢あんかけ ごはん 沢煮椀 768 kcal・33.2g・2.6g
とおかまちメニュー				
21 《敬老の日》 	22 《国民の休日》 	23 《秋分の日》 	24 野菜チップス 切干大根サラダ 中華丼(うずら卵・なると入り)ごはん 804 kcal・29.7g・2.2g	25 お月見クレープ 小松菜の磯あえ 赤魚のパン粉焼き ごはん 白玉汁 765 kcal・32.8g・2.1g お月見献立
28 かおりあえ かぼちゃと大豆のチーズ焼き 中華めん 塩ラーメンスープ 815 kcal・35.3g・4.1g	29 春雨サラダ 鶏肉のカレー揚げ ごはん もずくスープ(卵) 797 kcal・30.2g・2.4g	30 れんこん金平 いわしの生姜煮 さつま揚げ・ごま コシヒカリごはん 豚汁 741 kcal・35.0g・2.9g	都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年の欠食予定など	
9月1日 防災の日 9月1日は防災の日です。飲料水や非常食の備蓄は3日分、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。防災の日に合わせて、家庭での備蓄の状況について家族で確認する機会にしましょう。				

8・9月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
8/31	ごはん					ごはん	
	夏野菜のハヤシライス	豚肉		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす しょうが にんにく		油 ルウ
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	キャベツ もやし		油
	ソーダゼリー					さとう	
1	ごはん					ごはん	
	鯖の甘辛焼き	さば			にんにく	さとう	ごま油
	糸瓜きんぴら	豚肉		にんじん いんげん	そうめんかぼちゃ ごぼう	さとう	ごま油
	玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ		こまつな	玉ねぎ だいこん えのきだけ		
2	コシヒカリごはん					ごはん	
	チキンカツレツ	鶏肉				薄力粉 パン粉	油
	ラタトゥイユ	ベーコン		トマト	にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ 黄ピーマン	さとう	オリーブ油
	コンソメジュリエンヌ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー		
3	イエローライス					ごはん	
	クリームソース	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油 ルウ
	茎わかめともやしのサラダ	ツナ	わかめ		もやし きゅうり とうもろこし	さとう	油
4	ごはん					ごはん	
	豆みそ	大豆 みそ				かたくり粉 さとう	油
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ		かぼちゃ にんじん いんげん	しらたき 玉ねぎ ぶなしめじ	さとう かたくり粉	油
7	ごはん					ごはん	
	豚キムチ丼	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ たけのこ しらたき キャベツ 白菜キムチ	さとう 春雨 かたくり粉	油 オイスター ソース ごま油
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
8	ごはん					ごはん	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのり			薄力粉	油
	納豆あえ	納豆	のり	にんじん	たくあん キャベツ きゅうり	さとう	
9	トマト肉じゃが	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ しらたき 枝豆	じゃがいも さとう	オリーブ油
	コシヒカリごはん					ごはん	
	きつねのカレー丼	豚肉 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが	さとう かたくり粉	油 ルウ
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま油 ごま
10	オレンジボンチ				黄桃 みかん パイン オレンジ マスカット ぶどう	さとう	
	ごはん					ごはん	
	厚揚げの酢豚風炒め	厚揚げ 豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	さとう かたくり粉	油
	磯香あえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ		ごま油
11	ごまみそワントンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	キャベツ もやし メンマ ねぎ にんにく しょうが	ワントン	ごま
	ごはん					ごはん	
	ハンバーグデミグラスソース	豚肉			たまねぎ	パン粉 さとう	
	キャベツのマスタードあえ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	油
11	ABCスープ	ベーコン		にんじん いんげん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ	

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
14	セルフ おにぎり（ごはん）					ごはん	
	（個包装のり）		のり				
	（ふりかけ）	かつおぶし			緑茶	さとう	
	豚肉ときくらげと卵の炒め物	豚肉 卵	乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たけのこ きくらげ	春雨 かたくり粉	油 オイス ターソース
	パワーUP！甘酒みそ汁	厚揚げ みそ		にんじん いんげん	なす 玉ねぎ こんにゃく えのきだけ	じゃがいも 甘酒	
	冷凍みかん				みかん		
15	ごはん					ごはん	
	スパイシーチキン	鶏肉			しょうが にんにく		
	切干し大根のﾊﾞﾝﾎﾝﾁｰﾝ	ベーコン	ひじき		だいこん キャベツ とうもろこし にんにく		油
	かき玉スープ	豆腐 鶏肉 たまご		にんじん チンゲンサイ	えのきだけ ねぎ	かたくり粉	
16	コシヒカリごはん					ごはん	
	ごーごーカレー	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく		油 ルウ
	トンカツ	豚肉				さとう パン粉	油
	個包装ソース						
	千切りキャベツ				キャベツ きゅうり		
17	ごはん					ごはん	
	マーボー厚揚げ丼の具	厚揚げ 豚肉 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ ししいだけ	かたくり粉	油 ごま油
	マロニーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	マロニー さとう	ごま油
18	ごはん					ごはん	
	めばるの甘酢あんかけ	めばる				かたくり粉 薄力粉 さとう	油
	枝豆サラダ	ハム	わかめ		キャベツ きゅうり 枝豆	さとう	油
	沢煮椀	豚肉		にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう えのきだけ	春雨	
24	ごはん					ごはん	
	中華丼の具	豚肉 うすら卵 なると		にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ はくさい たけのこ ししいだけ	かたくり粉	油
	切干大根サラダ	ハム			だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	野菜チップス				れんこん	さつまいも 紫いも	油
25	ごはん					ごはん	
	赤魚のパン粉焼き	あかうお みそ		パセリ		パン粉	
	小松菜の磯あえ		のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		
	白玉汁	鶏肉		にんじん きぬさや	だいこん えのきだけ ねぎ	白玉もち	
	お月見クレープ	豆乳				さつまいも さとう 米粉	油
28	ゆで中華麺					中華めん	
	塩ラーメンスープ	豚肉		にんじん にら	キャベツ メンマ ししいだけ もやし ねぎ		
	かぼちゃと大豆のチーズ 焼き	大豆 豚肉	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	さとう パン粉	油
	かおりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
29	ごはん					ごはん	
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉 薄力粉	油
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油
	もずくのスープ	豆腐 たまご	もずく	こまつな にんじん	えのきだけ ねぎ	かたくり粉	
30	コシヒカリごはん					ごはん	
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう	
	れんこん金平	さつま揚げ		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	油 ごま
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。