

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



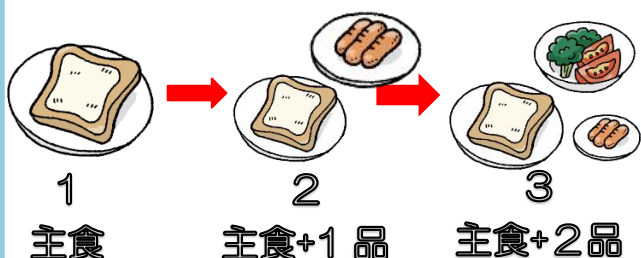
朝ごはん、しっかり食べていますか？

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  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  さばの甘辛焼き ごはん 玉ねぎのみそ汁 800 kcal・31.8g・2.5g	2  チキンカツレツ コシヒカリごはん コンソメジュリエンス 781 kcal・31.2g・2.4g	3  クリームソース(乳入り)イエローライス 775 kcal・27.3g・3.0g	4  豆みそ ごはん かぼちゃのそぼろ煮 799 kcal・30.4g・2.5g
7  豚キムチ丼(ごはん) 780 kcal・31.9g・2.7g	8  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  ごまじゃこサラダ きつねのカレー丼(コシヒカリごはん) 820 kcal・27.7g・2.4g	10  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  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 中条中 体育祭応援献立 中条中・南中3年欠食				
14  のりにご飯をのせ、ふりかけをかけておにぎりを作って食べてください。 ・個包装のり ・ふりかけ 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  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  配膳時にカツをカレーの上に乗せてください。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  マーボー厚揚げ丼(ごはん) 771 kcal・31.9g・2.3g	18  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 十日町中 体育祭応援献立 十日町中全欠 中条中 試食会				
21 《敬老の日》 	22 《国民の休日》 	23 《秋分の日》 	24   中華丼(うずら卵・なると入り)ごはん 804 kcal・29.7g・2.2g	25    ごはん 白玉汁 765 kcal・32.8g・2.1g
お月見献立				
28    中華めん 815 kcal・35.3g・4.1g	29   ごはん もずくスープ(卵) 797 kcal・30.2g・2.4g	30   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。 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。	
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。