



9月給食たより

水沢
学校給食
センター

9月の給食目標

規則正しい食事をしよう

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。心身ともにリフレッシュできたでしょうか。さて、暑さはまだしばらくの間は続きそうです。生活リズムが日常に戻るまでにはしばらく時間がかかります。まずは、決まった時間にきちんと起きて、朝ごはんを食べることから始めましょう。



9月1日は防災の日

地震や台風など、大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品を買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

こたえはうら面の上にあるよ！

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要？

① ペットボトル 1本(500mL)分

② ペットボトル 3本(1.5L)分

③ ペットボトル 6本(3L)分

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ？

① たくさんとれて安かったから

② 外国からの贈り物だったから

③ ほかの料理をし知らなかったから

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何かからきた？

① 土地の名前

② 花の名前

③ 人の名前

9~10月 十五夜

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

① 先生

② お金

③ 収穫

令和8年8・9月 水沢中学校 献立表(前半)							
都合により献立内容を変更することがあります。							
日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火			ごはん			米	804 kcal
			厚焼き卵	たまご			34.6 g
			夏きりざい	納豆,のり	たくあん,赤ピーマン,きゅうり		25.0 g
			油麩肉じゃが	豚肉	にんじん,玉ねぎ,しいたけ,さやいんげん,こんにやく	じゃがいも,油麩,油,砂糖	2.3 g
2水			コシヒカリごはん			米	754 kcal
			とりの唐揚げ トマトだれ	鶏肉	しょうが,赤ピーマン,トマト	米粉,片栗粉,油,砂糖	32.4 g
			おかかとこんぶde減塩ナムル	塩こんぶ,かつお節	もやし,きゅうり,キャベツ,コーン	油	22.7 g
3木			厚揚げのみそ汁	生揚げ,みそ	こまつな,にんじん,ねぎ	じゃがいも	2.4 g
			ごはん			米	849 kcal
			麻婆なすライスの具	豚肉,大豆,みそ	にんにく,しょうが,なす,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,にら,しいたけ,ねぎ	油,砂糖,油,片栗粉	25.5 g
			ガリポテ	かつお節,あおりの粉	にんにく	じゃがいも,油,バター	27.9 g
4金			ももゼリー			ももゼリー	1.6 g
			ごはん			米	755 kcal
			ガバオライスの具	豚肉	玉ねぎ,なす,青ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン,にんにく	油,砂糖	31.4 g
			ヤムウンセン	えび	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,にんにく	はるさめ,油	21.4 g
7月			クリーミービーフンスープ	鶏肉,豆乳	玉ねぎ,にんじん,もやし,はくさい,ねぎ,みつば	ビーフン,油,パン粉	2.8 g
			ごはん			米	748 kcal
			ちくわのツナマヨ焼き	ちくわ,ツナ	玉ねぎ,えだまめむき身	ノンエッグマヨネーズ	28.2 g
			もずくのチャプチェ	豚肉,もずく	にんじん,玉ねぎ,赤ピーマン,青ピーマン,にんにく	油,砂糖,ごま	24.8 g
8火	メニュー 体育祭		夕顔のかきたまスープ	たまご,ベーコン,豆腐	にんじん,ゆがお,えのき	片栗粉	2.9 g
			ごはん			米	856 kcal
			トマミソカレー豚丼の具	豚肉,みそ	玉ねぎ,エリンギ,トマト,トマト,チンゲンツァイ	油,砂糖,片栗粉	26.4 g
			青いなすの唐揚げ		なす	片栗粉,油	22.7 g
9水	メニュー とおかまち		健闘を祈るゼリー			ソーダゼリー,ももゼリー,杏仁豆腐,いちごゼリー,砂糖	1.9 g
			コシヒカリごはん			米	764 kcal
			ひじきふりかけ	ひじき,かつお節		ごま,砂糖,油	30.2 g
			豚肉ときくらげの炒め物	豚肉,たまご	キャベツ,にんじん,にら,きくらげ,チンゲンツァイ	油,片栗粉	22.3 g
10木	妻有茶豆の日		パワーUP!甘酒みそ汁	生揚げ,みそ	なす,玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,こんにやく	じゃがいも	2.4 g
			冷凍みかん		みかん		
			ごはん			米	830.0 kcal
			ビビンバ(肉炒め)	豚肉,みそ	にんじん,たけのこ,ぜんまい水煮,にんにく	油,砂糖,油	37.2 g
11金	メニュー へるユイ塩		ビビンバ(ナムル)	たまご	もやし,切干しだいこん,ほうれんそう	砂糖,油,ごま	26.1 g
			トックスープ	焼き豚,豆腐	ねぎ,にら,チンゲンツァイ,にんじん,えのき	トック,油,砂糖,ごま	3 g
			妻有茶豆		えだまめ		
			ごはん			米	765.0 kcal
14月			めばるのピリッとジャン醤油ソース	めばる	ねぎ	片栗粉,米粉,油,砂糖	31.4 g
			糸うりの塩麴ドレッシングサラダ		糸うり,もやし,きゅうり,にんじん	油	23.6 g
			夏野菜のごまみそ汁	豚肉,油揚げ,みそ	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,えのき,ねぎ	ごま	2 g
			ごはん			米	757.0 kcal
14月			チゲに入れてもおいしい揚げタラ	たら		米粉,片栗粉,油	33.3 g
			春雨サラダ	ハム	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	はるさめ,ごま,砂糖,油	22.7 g
			トマトチゲ鍋	あさり,豆腐,豚肉	にんじん,玉ねぎ,はくさい,えのき,トマト	砂糖	2 g

9月9日(水)は とおかまちメニューの日！

今回のとおかまちメニューは「FC妻有」を特集します。選手からみなさんへのメッセージが十日町市のYouTubeにあります。とおかまちメニュー新聞にQRコードを載せますので、ぜひ見てください！

給食だより表の行事&記念日3択クイズの

こたえ

防災の日=③(最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=①
秋分の日=②(秋はおはぎ=萩の花、春はばたもち=牡丹の花から) 十五夜=③



「生活リズム」乱れていませんか？



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(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、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、栄養バランスをよくしていきましょう。



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をおすすめです。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。

お月見にいかが？ ＊あんだーもち＊

＜材料(4人分)＞

- ・さつまいも 中1本
- ・白玉粉 15g
- ・砂糖 15g
- ・水・塩 少々

＜作り方＞

- ①さつまいもはやわらかくゆでてつぶす。
- ②白玉粉、砂糖、水、塩を①に混ぜて、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ③②を4つに分けて丸め、170度の油で揚げます。



令和8年8・9月 水沢中学校 献立表(後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
15	火		ごはん きつねのぎょうざ風 たくあん入りナムル 夕顔の中華スープ	豚肉、みそ、油揚げ ベーコン	キャベツ、にら、にんにく、ねぎ たくあん、もやし、こまつな、にんじん	米 油	739 kcal 28.6 g 26.7 g 3.9 g
16	水		ごはん いわしの松前煮 和風れんこんサラダ 豆乳ピリ辛みそ汁	いわし、こんぶ のり 豚肉、生揚げ、みそ、豆乳	にんにく、しょうが れんこん、キャベツ、こまつな	米 砂糖 油、砂糖、油	773 kcal 33.8 g 24.9 g 2.8 g
17	木	2年生なし	ごはん 夏野菜カレー 福神あえ	豚肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、さやいんげん、しょうが、にんにく、りんご	米 油	744 kcal 21.9 g 20.1 g 3.2 g
18	金	2年生なし	ごはん なすのトロツと炒め キムチとかぼちゃのそぼろ煮 梨	豚肉、出しこんぶ、みそ 豚肉	なす、赤ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ、万能ねぎ、にんじん、はくさいキムチ	米 油、砂糖、片栗粉 糸こんにゃく、砂糖、油	750 kcal 25.8 g 19.6 g 2.4 g
24	木		ごはん 煮込みハンバーグ 糸うりの中華ソテー コーンとかぼちゃのかき玉カレースープ	安心産品国産ミートのハンバーグ ベーコン 豚肉、豆腐、たまご	玉ねぎ、マッシュルーム、えのき 糸うり、にんじん、たけのこ、きくらげ、青ピーマン、にんにく、しょうが コーン、エリンギ、かぼちゃ、こまつな	米 油、砂糖 油、砂糖 片栗粉	807 kcal 31.9 g 26.4 g 3.2 g
25	金	メニ 十五夜	ごはん さつまいも五目ごはんの具 車麩の揚げ煮 ピリッと豚汁	鶏肉、油揚げ、ひじき 豚肉、みそ	にんじん にんじん、なす、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、さやいんげん	米 さつまいも、砂糖、油 麩、片栗粉、油、砂糖 つきこん	773 kcal 26.3 g 20.6 g 3.0 g
28	月		中華めん 豆乳ごまみそスープ ツナとズッキーニの塩麩ナムル あんだーもち	豚肉、豆乳 ツナ	もやし、にんじん、キャベツ、にら、メンマ、きくらげ キャベツ、ズッキーニ、にんじん	中華めん 油、ごま 油	836 kcal 29.9 g 22.8 g 2.7 g
29	火		ごはん タコライスの具 キャベツとコーンのフレンチサラダ 夕顔ときのこの塩麩スープ	豚肉、大豆、チーズ 豚肉、生揚げ	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、トマト キャベツ、コーン、きゅうり ゆうがお、にんじん、えのき、エリンギ、こまつな	米 油、砂糖 油、砂糖	845 kcal 36.6 g 29.4 g 2.6 g
30	水		ごはん 豚肉のリョネーズソテー ゆかり漬け とうがんスープ	豚肉、チーズ 鶏肉、かまぼこ、たまご	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん	米 片栗粉、米粉、じゃがいも、油、スパゲティ、砂糖 油、片栗粉	807 kcal 31.4 g 24.6 g 2.8 g



『おはぎ』



お彼岸にお供えするおはぎは、日本の伝統的な食文化です。

