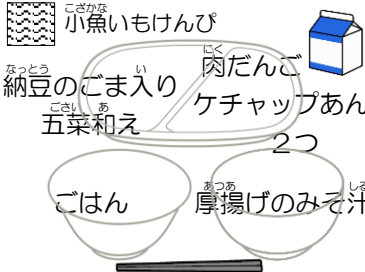
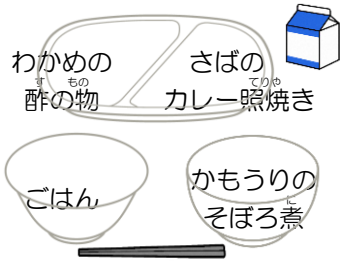
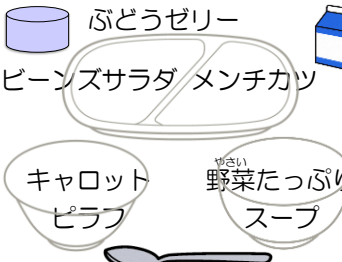
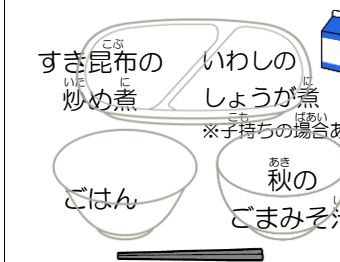
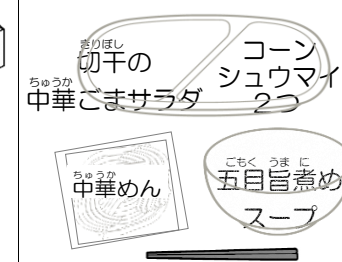
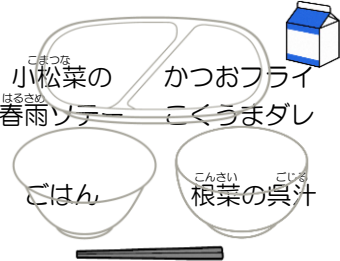
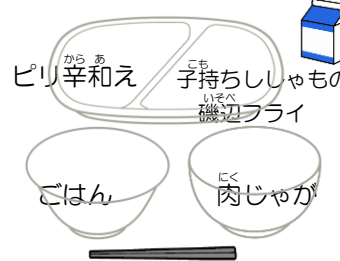
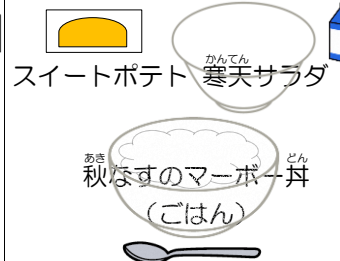
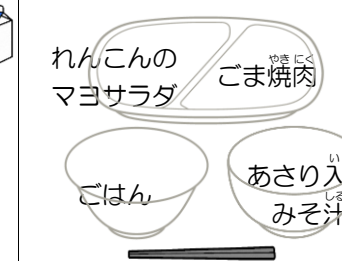


今月のテーマ①・・・こまごわやさしい

曜日	月	火	水	木	金														
エネルギー 食塩相当量	小学校・中学年と中学生の 一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:食塩相当量 を表示しています。  桜咲コメ◎燕市	1 日	2 日	3 日	4 日														
小		639 kcal 2.1 g	中	751 kcal 2.4 g	小	676 kcal 2.8 g	中	795 kcal 3.4 g	小	621 kcal 2.3 g	中	751 kcal 2.7 g	小	639 kcal 2.4 g	中	778 kcal 3 g			
 小魚いもけんぴ 納豆のごま入り 五菜和え 肉だんご ケチャップあん 2つ ごはん 厚揚げのみそ汁		 枝豆コロコロ サラダ 鶏肉の マスタード焼き アップルチップ コッペパン 豆乳コーン ポタージュ		 じゃこナムル 厚揚げの チリソース ごはん みそワントン スープ		 ブロッコリーと チーズのサラダ ハヤシライス (麦ごはん)													
あかの食品		熱や力のもとになる炭水化物 や脂質を多く含む食品		牛乳 生揚げ みそ 肉だんご 納豆 ひじき かたくちいわし		牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉のマスタード焼き ハム 大豆		牛乳 ぶた肉 みそ 生揚げ ちりめんじゃこ		牛乳 ぶた肉 チーズ									
きいろの食品		熱や力のもとになる炭水化物 や脂質を多く含む食品		ごはん じゃがいも ごま さつまいも さとう		アップルチップコッペパン じゃがいも 米油 ルウ さとう 米粉		ごはん ワントン 米油 ごま油 大豆油 さとう		麦ごはん じゃがいも 米油 さとう ルウ									
みどりの食品		体の調子を整えるビタミンや ミネラルを多く含む食品		えのきたけ にんじん キャベツ ねぎ こまつな たくあん		コーン たまねぎ きゅうり にんじん えだまめ		チンゲンサイ にんじん ねぎ にら しいたけ メンマ こまつな もやし		たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム りんご ブロッコリー キャベツ コーン 梨									
エネルギー 食塩相当量	7 日	8 日	9 日	10 日	こまごわやさしい献立	11 日													
小	647 kcal 1.6 g	中	821 kcal 2 g	小	659 kcal 1.8 g	中	794 kcal 2.1 g	小	652 kcal 2.5 g	中	747 kcal 2.9 g	小	630 kcal 2.1 g	中	765 kcal 2.4 g	小	646 kcal 2.8 g	中	820 kcal 3.4 g
 わかめの 酢の物 さばの カレー照焼き ごはん かもうりの そぼろ煮		 のりマヨ和え 鶏肉の 薬味ソースかけ ごはん にらたま みそ汁		 ぶどうゼリー ビーンズサラダ メンチカツ キャロット ピラフ 野菜たっぷり スープ		 すき昆布の 炒め煮 いわしの しょうが煮 ※子持ちの場合あり ごはん 秋の ごまみそ汁		 コーン シュウマイ 2つ 中華ごまサラダ 中華めん ごもく うまに 五目旨煮めん スープ											
あかの食品		牛乳 ぶた肉 生揚げ さばのカレー照焼き わかめ		牛乳 たまご とうふ みそ とり肉 のり		牛乳 ベーコン メンチカツ ツナ ひよこ豆 とり肉		牛乳 ぶた肉 とうふ みそ いわしの生煮 すき昆布 油揚げ うち豆		牛乳 ぶた肉 かまぼこ コーンシュウマイ ハム									
きいろの食品		ごはん 米油 さとう でんぶん はるさめ		ごはん でんぶん 大豆油 さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米粉		ごはん 大豆油 赤いんげん豆 米油 ぶどうゼリー さとう		ごはん さつまいも ごま さとう 米油		中華めん 米油 でんぶん ごま油 さとう ごま									
みどりの食品		かもうり にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり みかん		にら にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ		キャベツ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう えだまめ きゅうり グリーンピース 赤ピーマン		だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ		にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ きくらげ 切干だいこん きゅうり キャベツ									
エネルギー 食塩相当量	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	減塩愛ディア献立													
小	606 kcal 1.9 g	中	738 kcal 2.4 g	小	628 kcal 1.9 g	中	760 kcal 2.4 g	小	701 kcal 2.7 g	中	856 kcal 3.5 g	小	625 kcal 2.2 g	中	740 kcal 2.5 g	小	671 kcal 2.1 g	中	810 kcal 2.6 g
 小松菜の 春雨ソテー かつおフライ こくうまだレ ごはん 根菜の具汁		 ピリ辛和え 子持ちししゃもの 磯辺フライ ごはん 肉じゃが		 コールスロー サラダ ハンバーグ デミソース まる 丸パン さつまいもの 豆乳シチュー		 スイートポテト 寒天サラダ 秋なすのマーボー丼 (ごはん)		 れんこんの マヨサラダ ごま焼肉 ごはん あさり入り みそ汁											
あかの食品		牛乳 とうふ とり肉 大豆ペースト みそ かつおフライ ぶた肉		牛乳 ぶた肉 ししゃも磯辺フライ		牛乳 とり肉 豆乳 ハンバーグ		牛乳 とうふ ぶた肉 みそ くきわかめ とり肉		牛乳 とうふ 油揚げ あさり みそ ぶた肉 ツナ									
きいろの食品		ごはん 大豆油 さとう はるさめ 米油 ごま油		ごはん じゃがいも 米油 ラー油 さとう 大豆油 ごま油		丸パン さつまいも 米油 ルウ 米粉 さとう ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆		ごはん 米油 さとう でんぶん ごま油 スイートポテト		ごはん 米油 さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ									
みどりの食品		れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし トマト		にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ		たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン		なす にんじん ねぎ チンゲンサイ にら だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり		ねぎ にんじん だいこん たまねぎ れんこん きゅうり コーン									

いつまでも^{げんき}元気に!

こまごわやさしいで栄養^{えいよう}バランスの^よ良い^{しよくじ}食事

「こまごわやさしい」
(子・孫はやさしい)」
という言葉は、昔から食
べられてきた伝統の和食
に欠かせない食材の頭文
字を並べたものです。日
本人の体に合った優しい
食材として、私たちの健
康を支えてきました。



9月10日(木) こまごわやさしい献立

すべての^{しょくざい}食材を^み見つけてみましょう！

9月の予定①

1日(火)～2日(水)	燕北小5年生なし
1日(火)～3日(木)	燕北中2年生なし
3日(木)	燕北小6年生なし
11日(金)・14日(月)	燕中等なし
15日(火)	全小学校6年生なし
15日(火)～16(水)	燕東小5年生なし
17日(木)～18日(金)	燕西小5年生なし 燕中等2年生なし



生きるために欠かせない
栄養素

わたしたちは食べることで、食べ物（たもの）を消化（しょう化）し、生きていくのに必要な栄養素（えいようそ）を吸収（きゅうしゅう）しています。栄養素（えいようそ）は、命（いのち）を保（たも）つたり、活動（かつどう）したり、成長（せいちょう）したりするために必要（ひつよう）です。食べ物（たもの）によって含まれる栄養素（えいようそ）の種類（しゅるい）や量（りょう）は違（ちが）うため、さまざま（さまざま）な食べ物（たもの）をバラン（ばらん）スよくとることが大切（たいせつ）です。

2026年



9月

きゅうしゅく

しょくいく

給食・食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・早寝早起き朝ごはん

曜日	月	火	水	木	金
	21 日	22 日	23 日	24 日 十五夜献立	25 日
エネルギー				小 678 kcal 中 810 kcal	小 694 kcal 中 857 kcal
食塩相当量				小 2.7 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.3 g
献立と配膳の図					
あかの食品	けいろう ひ	こくみん きゅうじつ	しゅうぶん ひ	牛乳 かまぼこ とり肉 とうふ ツナ のり	牛乳 ぶた肉 大豆ミート パーコン
きいろの食品	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん ごま 里芋コロッケ 大豆油 さとう	ソフトめん 米油 オリーブ油 ルウ
みどりの食品				だいこん にんじん ねぎ しめじ ごぼう ほうれんそう もやし ひろしまな	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト ほうれんそう もやし コーン 梨 バゼリ
	28 日	29 日	30 日	9月の予定② 24日(木) 燕中なし 25日(金) 小中川小なし 30日(水) 小中川小なし Instagram TSUBAME_KYUSHOKU # つぼめの給食 出典：家庭とつながる！新食育ブック © 少年写真新聞社 出典：たよりになるね！食育ブック © 少年写真新聞社	
エネルギー	小 804 kcal 中 1010 kcal	小 632 kcal 中 780 kcal	小 609 kcal 中 736 kcal		
食塩相当量	小 1.7 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.4 g		
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 赤魚の塩焼き	牛乳 とうふ とり肉 わかめ レバー		
きいろの食品	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 さつまいも 大豆油 りんごゼリー ぶどうゼリー ホイップクリーム	ごはん さといも ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも 大豆油 さとう アーモンド		
みどりの食品	たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん みかん パナナ レモン	まいたけ えのきだけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	えのきだけ しいたけ だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし		

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

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。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんを食べると



早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



給食レシピ紹介

「キムたくごはん」



【材料】 (4人分)
・ごはん 茶碗4杯
・豚肉 50g
・白菜キムチ 50g
・たくあん 40g

・しょうゆ 小さじ1弱
・砂糖 小さじ1
・酒 小さじ1
・おろししょうが 少々
・鶏がらだし 少々
・こしょう 少々
・ごま油 適宜

【作り方】

- 白菜キムチは食べやすい大きさに切る。たくあんは千切りにする。
- フライパンにごま油をひいて、豚肉を炒める。色が変わったら、白菜キムチ、たくあんを加え、さっと炒める。
- 全体に火が通ったら、★の調味料を加え、炒め合わせ、火を止める。
- ごはんと③を混ぜ合わせたら、できあがり。

クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- おはぎ
- 草もち
- 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといわれます。おはぎとばちもちとは同じものですが、春の彼岸はばちの花が咲くのでばちもちといわれます。