給食だより　９月号

９月の地産地消

米　干ししいたけ　だいず　にんにく

若さのみそ　あいおいさんとうふ

ちりめんじゃこ

９月のかみかみ献立

４日（木）大豆のコンソメスープ
11日（木）チリコンカーン
18日（木）かみかみ小魚
25日（木）かみかみ大豆

２学期がスタートしました。９月に入ってもまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるこの時期、規則正しい生活で体調を整え、元気に過ごしましょう。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう

夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにしましょう。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして、十分に睡眠をとるようにしましょう。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまうので、気をつけましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

～ 食事をおいしくバランスよく食べよう ～

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し、主食、主菜、副菜をバランスよく食べるよう心がけましょう。

主食　ごはん・パン・めんなど

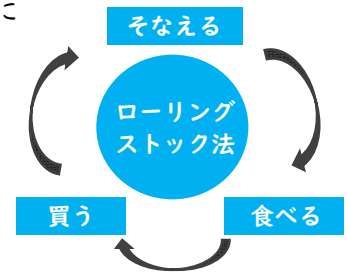
主菜　魚・肉・卵など

副菜　野菜・きのこ・果物など

9月1日は防災の日

非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。

3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。



まるまる満点　多彩なメニュー
未来につながる　相生の給食

給食レシピは
こちら

９月の『まるまる満点メニュー』

１６日（火）　まぐろカツ・ひじきとチーズのごまドレサラダ・厚揚げと小松菜のみそ汁

９月は『**成長期に必要な鉄分・カルシウムたっぷりメニュー**』です。カルシウムと鉄分は、日本人に不足しやすく、成長期のみなさんには、とくに意識してとってほしい栄養素です。カルシウムは、丈夫な骨や歯を形成するために必要な栄養素です。成長期に骨を丈夫にしておくことで、将来、骨粗しょう症になるリスクを下げることにつながります。今のうちからカルシウムをたくさん摂取し、骨の健康を維持していきましょう。鉄分は、血液を作ったり、筋肉を動かしたりするのに必要な栄養素です。特に、体の成長が著しい成長期は、体の様々な組織が形成されるので、多くの鉄分が必要となります。また、運動をすると、汗とともに鉄分などのミネラルも失われるため、運動量の多いスポーツを行う際は、意識して鉄分を摂取するようにしましょう。

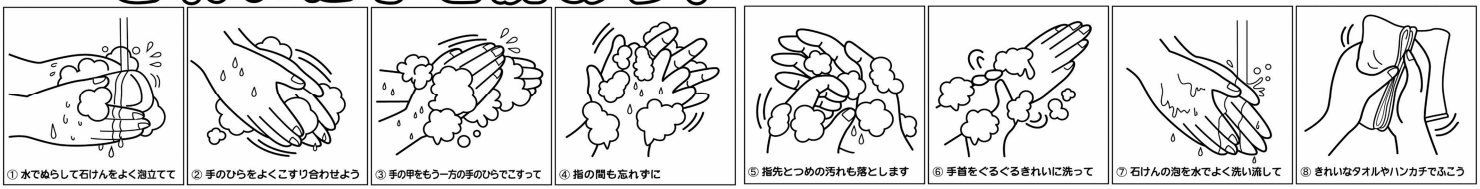
給食では、カルシウムが多く含まれる「**牛乳・チーズ**」、鉄分が多く含まれる「**まぐろ**」、カルシウムと鉄分の両方が多く含まれる「**ごま・厚揚げ・小松菜**」を使用しています。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

９月こんだて

令和7年度

相生市学校給食会

日	曜日	パン ごはん	牛乳	おかず	ざいりょう名 ねつや力になるもの ☆黄のたべもの	ざいりょう名 体をつくるもの ☆赤のたべもの	ざいりょう名 体のちょうしをととのえるもの ☆緑のたべもの	家庭でとくにとりたいもの	エネルギー量 kcal 上段：小学生	たんぱく質 g 下段：中学生
3	水	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめスープ	**ごはん** ごま油 でんぷん さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが **ほししいたけ** チンゲンサイ	かいそう るい	561 667	23.4 27.1
4	木	まるパン	○	にこみハンバーグ(ケチャップあじ) ボイルキャベツ だいずのコンソメスープ スライスチーズ	まるパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン **だいず** チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん	くだもの るい	598 684	27.7 31.2
5	金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ さつまじる ひじきそぼろ	**ごはん** じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ とりにく うすあげ みそ ひじき	たまねぎ にんじん いんげん こまつな しめじ しょうが	さかな るい	552 660	25.6 29.7
8	月	ごはん	ジョア	さばのかんこくふうみそに さんしょくナムル わかめスープ	**ごはん** ごま さとう ごま油	ジョア さば みそ わかめ とうふ とりにく	**にんにく** こまつな もやし にんじん えのきたけ	いもるい	576 695	23.9 28.2
9	火	チキンカレーライス	○	フルーツポンチ ふくじんづけ	**ごはん** じゃがいも バター りんごゼリー みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パイナップル もも ふくじんづけ	やさいるい	607 725	20.2 23.2
10	水	ごはん	○	コロッケ もやしとハムのサラダ わかさのみそのみそしる	**ごはん** コロッケ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンハム とうふ わかめ うすあげ **わかさのみそ**	もやし にんじん たまねぎ ねぎ	いろのこい やさいるい	608 754	19.9 23.4
11	木	パン	○	チリコンカーン コーンポタージュ なしゼリー	パン あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう **だいず** ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん **にんにく** パセリ	かいそう るい	640 734	28.0 32.3
12	金	ごはん	○	だしまきたまご なすのあかみそたいため ぱちじる(たまごぬき)	**ごはん** さとう でんぷん あぶら ぱち	ぎゅうにゅう だしまきたまご ぶたにく みそ かまぼこ うすあげ	なす キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ **ほししいたけ** ねぎ	しゅじつ るい	572 686	23.5 27.2
16	火	まるまる満点メニュー ごはん	○	まぐろカツ ひじきとチーズのごまドレサラダ あつあげとこまつなのみそしる	**ごはん** あぶら さとう ごまドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろカツ ひじき チーズ いとかまぼこ あつあげ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな しめじ	くだもの るい	604 722	21.8 24.9
17	水	ビビンバ	○	とうがんのスープ	**ごはん** ごま油 さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく	**にんにく** しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな とうがん たまねぎ **ほししいたけ** チンゲンサイ	いもるい	560 666	24.2 27.9
18	木	パン	○	スパゲッティミートソース レタスのスープ かみかみこざかな	パン オリーブ油 スパゲティ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チキンウインナー かみかみこざかな	にんにく たまねぎ にんじん レタス	まめるい	604 739	25.6 29.9
19	金	【食育の日】ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものにこみ わかさのみそのみそしる いとちりめんふりかけ	**ごはん** じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく **あいおいさんどうふ** わかめ うすあげ **わかさのみそ** **ちりめんじゃこ** だいずのはな	たまねぎ いんげん しょうが にんじん	いろのこい やさいるい	592 706	22.9 26.3
22	月	ごはん	○	やきにくふういために とりにくのフォー	**ごはん** ごま さとう でんぷん あぶら フォー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン りんご **にんにく** しろねぎ たまねぎ にら レモン果汁	きのこるい	586 699	24.7 28.5
24	水	ごはん	ジョア	あじのなんばんづけ キャベツともやしのあえもの とりだんごじる	**ごはん** でんぷん あぶら さとう ごま油	ジョア あじ つくね みそ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし コーン えのきたけ ねぎ	たまご るい	554 675	24.3 29.0
25	木	パン	○	ツナじゃが たまごスープ かみかみだいず	パン じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう まぐろフレーク たまご ベーコン **だいず**	たまねぎ にんじん いんげん チンゲンサイ	こざかな るい	612 708	26.1 29.5
26	金	ごはん	○	とりにくとあつあげのにもの かぼちゃのみそしる うめぼし	**ごはん** あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすあげ みそ	れんこん にんじん こんにゃく いんげん かぼちゃ たまねぎ ねぎ うめぼし	いもるい	582 694	24.8 28.6
29	月	ごはん	ジョア	あらびきチキンのてりに ツナポテトマカロニサラダ はくさいスープ	**ごはん** さとう くろざとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ジョア グリルチキン まぐろフレーク かまぼこ	にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	ぎゅうにゅう	558 675	24.5 28.9
30	火	ハヤシライス	○	コールスローサラダ	**ごはん** じゃがいも バター さとう オリーブ油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン レモン果汁	きのこるい	601 718	20.4 23.6

食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう！