

2026年
9月

きゅうしょく しょくいく
給食・食育だより①

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

小学校中学年と中学生の
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

今月のテーマ①・・・こまごわやさしい

曜日	月	火	水	木	金
		1 日	2 日	3 日	4 日
エネルギー		小 647 kcal 中 756 kcal	小 625 kcal 中 754 kcal	小 595 kcal 中 720 kcal	小 672 kcal 中 828 kcal
食塩相当量		小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.2 g
献立と配膳の図	Instagramで「つばめの給食」配信中! つばめの給食 TSUBAME_KYUSHOKU	こまごな 小魚いもけんぴ 納豆のごま入り五菜和え 肉団子ケチャップあん 2つ ごはん 厚揚げの味噌汁	ななし 梨 ブロッコリーとチーズのサラダ ハヤシライス (麦ごはん)	じゃこナムル 厚揚げのチリソース ごはん 味噌ワタナベスープ	えだまめ 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
あかの食品		牛乳 厚揚げ 味噌 肉団子ケチャップあん 納豆 ひじき	牛乳 豚肉 チーズ	牛乳 豚肉 味噌 厚揚げ ちりめんじゃこ	牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉のマスタード焼き ハム
さいろの食品		ごはん じゃがいも ごま さつまいも 砂糖	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油	ごはん ワタナベ 米油 ごま油 大豆油 砂糖	アップルチップコッペパン じゃがいも 米油 ルウ 米粉 砂糖
みどりの食品		えのきたけ にんじん 小松菜 長ねぎ たくあん	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト マヨネーズ りんご ブロッコリー キャベツ コーン 梨	チンゲン菜 にんじん 長ねぎ にら メンマ しいたけ しょうが にんにく 小松菜 もやし	コーン 玉ねぎ 枝豆 きゅうり にんじん
	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日 こんごわやさしい献立
エネルギー	小 644 kcal 中 813 kcal	小 690 kcal 中 833 kcal	小 653 kcal 中 790 kcal	小 600 kcal 中 777 kcal	小 626 kcal 中 763 kcal
食塩相当量	小 1.7 g 中 2.0 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.0 g 中 2.4 g
献立と配膳の図	わかめの酢のもの さばのカレー照焼き ごはん かもりのそぼろ煮	のりマヨ和え 鶏肉の薬味ソースかけ ごはん にらたまの味噌汁	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	切り干し中華ごまサラダ コーンシュウマイ2つ 中華めん 五目旨煮めんスープ	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 秋のごまの味噌汁
あかの食品	牛乳 豚肉 厚揚げ さばのカレー照焼き わかめ	牛乳 鶏卵 豆腐 味噌 鶏肉 のり	牛乳 鶏肉 ベーコン メンチカツ ひよこ豆 ツナ	牛乳 豚肉 かまぼこ コーンシュウマイ ハム	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 昆布 油揚げ 打ち豆 いわしのしょうが煮
さいろの食品	ごはん 米油 砂糖 でん粉 春雨	ごはん でん粉 米粉 大豆油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごはん 大豆油 赤いんげん豆 砂糖 米油 ぶどうゼリー	中華めん 米油 でん粉 ごま油 ごま	ごはん さつまいも ごま 砂糖 米油
みどりの食品	かもり にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが 枝豆 きゅうり みかん	にら にんじん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが ほうれん草 もやし キャベツ	にんじん コーン 赤ピーマン キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 枝豆 きゅうり グリンピース	しょうが にんにく にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ 長ねぎ きゅうり 切り干し大根 キャベツ	大根 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ
	14 日	15 日	16 日 げんえんあい こんだて 減塩愛ディア献立	17 日	18 日
エネルギー	小 607 kcal 中 719 kcal	小 622 kcal 中 762 kcal	小 673 kcal 中 817 kcal	小 605 kcal 中 764 kcal	小 665 kcal 中 814 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 2.2 g	小 2.0 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.2 g
献立と配膳の図	スイートポテト かんてん 寒天サラダ あき秋なすのマーボー丼 (麦ごはん)	からあげ ぶり辛和え 子持ちししゃもの磯辺フライ ごはん 肉じゃが	れんこんのマヨサラダ ごま焼肉 ごはん あさり入り味噌汁	小松菜の春雨ソテー かつおフライこくうまダレ ごはん 根菜の呉汁	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
あかの食品	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 里わかめ サラダチキン	牛乳 豚肉 子持ちししゃもの磯辺フライ	牛乳 豆腐 油揚げ あさり 味噌 豚肉 ツナ	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆ペースト 味噌 かつおフライ 豚肉	牛乳 鶏肉 豆乳 ハンバーグ
さいろの食品	麦ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 スイートポテト	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 大豆油 ごま油 ラー油	ごはん 米油 砂糖 ごま でん粉 ノンエッグマヨネーズ	ごはん 大豆油 春雨 米油 砂糖 ごま油	丸パン さつまいも 米油 ルウ 米粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	なす にんじん 長ねぎ チンゲン菜 にら たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ しょうが	長ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ にんにく しょうが れんこん きゅうり コーン	れんこん 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ トマト 小松菜 もやし	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン

いつまでも元気に!

こまごわやさしい

で栄養バランスの良い食事

今月の予定①

3日(木) 分水中なし
3日(木)~4日(金) 吉田小5年なし
4日(金)~7日(月) 吉田南小5年なし
7日(月) 島上小なし
15日(火) 小学校6年なし

「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的の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。

まめ (豆類)
わかめなど (海藻類)
こめ (穀類)

さかな (魚介類)

やさい (野菜類)

しいたけなど (きのこ類)

いも (いも類)

ごま (種実類)

9月11日(金) こまごわやさしい献立

すべての食材を見つけてみましょう!

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、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

2026年
9月

きゅうしょく しょういく
給食・食育だより②

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

今月のテーマ②・・・早寝早起き朝ごはん

小学校中学年と中学生の
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	21日	22日	23日	24日	25日
エネルギー 食塩相当量				小 687 kcal 2.8 g 中 847 kcal 3.3 g	小 667 kcal 2.6 g 中 796 kcal 3.1 g
献立と配膳の図	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	 お月見デザート のり酢え 里芋コロック ごま入り菜めし お月見汁	十五夜献立
あかの食品					
きいろの食品					
みどりの食品					
エネルギー 食塩相当量	小 598 kcal 2.0 g 中 729 kcal 2.3 g	小 632 kcal 2.2 g 中 764 kcal 2.5 g	小 774 kcal 1.5 g 中 940 kcal 1.7 g	今月の予定② 25日(金) 分水北小なし	
献立と配膳の図	アーモンド和え レバーとポテトの甘辛 ごはん 塩こうじスープ	SDGs おからサラダ 赤魚の塩焼き ごはん いも煮汁	みかんとバナナの ヨーグルト和え ボークカレーライス 秋の野菜チップス添え (麦ごはん)	クイズ 秋の彼岸に供えるものは? ① おはぎ ② 草もち ③ 鏡もち 正解は①です。秋の彼岸には秋の花が咲くのでおはぎといわれます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといわれます。	
あかの食品	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ 豚レバー	牛乳 豚肉 豆腐 赤魚 おから ハム	牛乳 豚肉 青大豆 豆乳 ヨーグルト		
きいろの食品	ごはん じゃがいも 大豆油 砂糖 アーモンド	ごはん 里いも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 さつまいも 大豆油 ぶどうゼリー マカドゼリー ホップクリーム		
みどりの食品	えのきたけ ししいたけ 大根 にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし	まいたけ にんじん 長ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト れんこん みかん パナナ		

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



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

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日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

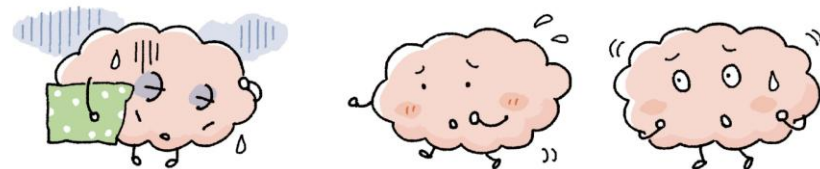
Q. 食欲がない時はどうすればよいの?

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、朝からおながやすく生活リズムをととのえましょう。



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。



出典:「家庭につながる!新食育ブック」、「たよりになるね!食育ブック」©少年写真新聞社

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】

- 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、残りの調味料を加えて炒め合わせ、火を止める。
- ごはん③を混ぜ合わせたら、できあがり。

