

2025年



9月 こんだてよていひょう



令和7年9月

出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
エネルギー	584 kcal	622 kcal	706 kcal	666 kcal	674 kcal
食塩相当量	1.9 g	1.8 g	3.0 g	1.7 g	2.2 g
献立と配膳の図	<p>チンジャオロース / ぎょうざ 2こ</p> <p>ごはん / ほろさめ スープ</p>	<p>さりほし ナムル</p> <p>さんしょく どほうどん / しおちゃんこ ぽ〜スープ</p>	<p>てづくりめしロースゼリー</p> <p>れいしゃぶ サラダ / さすてんぶら やさいゆきあげ</p> <p>ひやしうどん / ひやしうどんのたれ</p>	<p>ひじきと あおな / どうふハンバーグ うめ〜ソースかけ</p> <p>ごはん / なつやすみのみどしる</p>	<p>だらの スパイシーみそ レモンソース</p> <p>ごはん / かりゆし</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう / ぎょうざ / ぶたにく / とり	ぎゅうにゅう / ぶたにく / ツナ / とり / たまご	ぎゅうにゅう / きす / ぶたにく	ぎゅうにゅう / とり / たまご / ひじき / ちりめんじゃこ / ぶたにく / どうふ	ぎゅうにゅう / たら / かまぼこ / ハム / あつあげ / だいず
さいろの食品	ごはん / あぶら / さとう / じゃがいも / ほろさめ	ごはん / こま / はつがけんまい / あぶら / さとう	うどん / あぶら / ゼリー / さとう	ごはん / はんこ / さとう / こま	ごはん / あぶら / さとう
みどりの食品	ピーマン / たけのこ / にんじん / きくらげ / ねぎ / こまつな	えだまめ / にんじん / もやし / きりほし / だいこん / こまつな / キャベツ / いら / しいたけ / ねぎ	やさいかきあげ / もやし / キャベツ / にんじん / きゅうり / うめ / レモン	ねんこん / パプリカ / えだまめ / ほろれんそう / キャベツ / にんじん / なす / ゆうが / こほう / かぼちゃ / ねぎ / たまねぎ	レモン / ほろれんそう / キャベツ / にんじん / えのきたけ / なす / かぼちゃ / コーン
	8日	9日	10日	11日	12日
エネルギー	603 kcal	647 kcal	656 kcal	642 kcal	647 kcal
食塩相当量	1.2 g	2.2 g	2.2 g	2.5 g	2.1 g
献立と配膳の図	<p>てづくりフルーハイゼリー</p> <p>ひじから きゅうり / レバーとポテトのチリソース</p> <p>ごはん / トマトと たまごの スープ</p>	<p>なし / ペペロン ソテー</p> <p>こまきなこ トースト / ミートボール とまごに</p>	<p>わふう サラダ / さばの ごまみそに</p> <p>ごはん / さわかん</p>	<p>のりトッパ / あえ / しおこうじ マヨチキンカツ</p> <p>ごはん / あさりの みどしる</p>	<p>フルーツ ボンチ / ふくしんづけ あえ</p> <p>ポークカレーライス (はつがけんまいごはん)</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう / ぶたレバー / とり / ちりめんじゃこ / パーコン / たまご	ぎゅうにゅう / きなこ / ぶたにく / ウィンナー	ぎゅうにゅう / さば / わかめ / ちくわ / ぶたにく / かまぼこ	ぎゅうにゅう / とり / ぶたにく / あさり	ぎゅうにゅう / ぶたにく
さいろの食品	ごはん / あぶら / じゃがいも / さとう	パン / マーガリン / さとう / はちみつ / こま / じゃがいも / あぶら	ごはん / こま / さとう / ほろさめ	ごはん / マヨネーズ / はんこ / じゃがいも / あぶら / アーモンド	ごはん / はつがけんまい / じゃがいも / あぶら / こま / ゼリー / さとう
みどりの食品	ねぎ / きゅうり / キャベツ / にんじん / たまねぎ / トマト / たけのこ	たまねぎ / にんじん / マッシュルーム / ほろれんそう / トマト / キャベツ / エリンギ / ブロッコリー / コーン / なし	しょうが / キャベツ / もやし / にんじん / コーン / たけのこ / えのきたけ / こほう / きぬさや	ほろれんそう / キャベツ / にんじん / だいこん / こまつな / ねぎ	たまねぎ / にんじん / りんご / キャベツ / きゅうり / みかん / パイン / レモン
	15日	16日	17日	18日	19日 食育の日
エネルギー		649 kcal	637 kcal	684 kcal	678 kcal
食塩相当量		2.3 g	2.4 g	2.6 g	1.9 g
献立と配膳の図	<p>けいろう ひ 敬老の日</p> <p>じゃーまん ポテト / なすの ミートグラタン</p> <p>ごはん / たまご スープ</p>	<p>ちゅうかあえ / てづくり ぎょうざほろさめ</p> <p>ゆで ちゅうかめん / コーン わかめ スープ</p>	<p>ふ / ちんぷん / めばるの しおやき</p> <p>ごはん / とんじる</p>	<p>日本の味巡り〜長野県〜</p> <p>かんてん サラダ / さんぞく やき</p> <p>のざわな ごはん / ひんのべ じる</p>	
あかの食品	ぎゅうにゅう / ぶたにく / だいず / ウィンナー / たまご / チーズ	ぎゅうにゅう / ぶたにく / だいず / なす / わかめ	ぎゅうにゅう / ぶたにく / ハム / なると / わかめ	ぎゅうにゅう / めばる / ふ / たまご / ぶたにく / どうふ	ぎゅうにゅう / とり / ぶたにく / ハム / ぶたにく / あぶりあげ
さいろの食品	ごはん / バター / じゃがいも	ごはん / あぶら / さとう / こま	めん / あぶら / さとう / こま	ごはん / あぶら / じゃがいも	ごはん / こま / あぶら / さとう / こまき
みどりの食品	なす / たまねぎ / マッシュルーム / トマト / パセリ / にんじん / レタス	キャベツ / いら / にんじん / もやし / きゅうり / ねぎ / ほろれんそう / コーン / たけのこ	キャベツ / いら / にんじん / もやし / きゅうり / ねぎ / ほろれんそう / コーン / たけのこ	もやし / にんじん / キャベツ / いら / こほう / だいこん / ねぎ	のざわな / りんご / にんじん / もやし / きゅうり / こほう / だいこん / こまつな / しいたけ / えのきたけ / ねぎ
	22日	23日	24日	25日	26日
エネルギー	638 kcal		591 kcal	590 kcal	629 kcal
食塩相当量	1.9 g		2 g	2.3 g	2.3 g
献立と配膳の図	<p>ごまつナ サラダ / まめな ドライカレー</p> <p>ごはん / コンナム スープ</p>	<p>しゅうばん ひ 秋分の日</p> <p>ごもく ひじき / とり / にく / わふう / パンこやき</p> <p>ごはん / やさい / たまご / みどしる</p>	<p>ほうれんそうの サラダ / オムレツ / ケチャップ ソースかけ</p> <p>ごはん / コーン ライス / クリーム シチュー</p>	<p>うめじゃこ あえ / かぼちゃ コロッケ</p> <p>ごはん / ごま / わかめ / じる / たら / たまご / みどしる</p>	
あかの食品	ぎゅうにゅう / とり / ぶたにく / ぶたレバー / だいず / ツナ / パーコン	ぎゅうにゅう / とり / ぶたにく / だいず / ひじき / さつまあげ / ぶたにく / あぶら / あね / のり	ぎゅうにゅう / とり / ぶたにく / だいず / ひじき / さつまあげ / ぶたにく / あぶら / あね / のり	ぎゅうにゅう / ぶり / ぶたにく / だいず / ツナ / とり / きゅうにゅう	ぎゅうにゅう / わかめ / ちりめんじゃこ / たまご
さいろの食品	ごはん / あぶら / さとう / じゃがいも	ごはん / パンこ / あぶら / さとう	ごはん / パんこ / あぶら / さとう	ごはん / あぶら / さとう / じゃがいも	ごはん / こま / あぶら / じゃがいも
みどりの食品	たまねぎ / にんじん / キャベツ / こまつな / コーン / ほろれんそう	にんじん / さやいんげん / キャベツ / こほう / だいこん / ねぎ / こまつな	にんじん / さやいんげん / キャベツ / こほう / だいこん / ねぎ / こまつな	コーン / ほろれんそう / キャベツ / にんじん / たまねぎ / マッシュルーム / こまつな	かぼちゃ / にんじん / こまつな / もやし / いら / たまねぎ / えのきたけ / うめ
	29日	30日	<p>まいつき には しょういく ひ 毎月19日は「食育の日」</p> <p>にほん あじめぐ ながのけん 日本のおいしいながのけん 日本のおいしいながのけん</p> <p>日本の味巡り〜長野県〜</p> <p>毎月19日の食育の日、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、長野県にちなんだ献立です。長野県では、どんなものが採れるのか給食を通して、勉強しましょう。</p> <p>山賊焼き / ひんのべ汁</p> <p>山賊焼きは、長野県の松本・塩尻地域で生まれた料理で、ご当地グルメとして定着しています。鶏肉をにんにくやしゅうゆでしっかり味付けをして、片栗粉をまぶしてカリッと揚げた料理です。外はサクツ、中はジューシーで食べごたえがあります。</p> <p>「ひんのべ」は方言で「ひんのべる(引きのぼす)」という意味です。小麦粉を練った生地を手でのばして、ちぎって汁に入れることからこの名前になったそうです。昔の長野県(信州)は、寒冷な気候で米の栽培が難しい地域が多く、そば・小麦・雑穀などを主食として利用していました。</p>		
エネルギー	596 kcal	618 kcal			
食塩相当量	2.2 g	2.3 g			
献立と配膳の図	<p>じゃがいも きんぴら / メルルーサの みそマヨコーン やき</p> <p>ごはん / どうがんの みどしる</p>	<p>おかかあえ / あつやき たまご</p> <p>ごまゆかり ごはん / にくじゃが</p>			
あかの食品	ぎゅうにゅう / メルルーサ / さつまあげ / ぶたにく / あつあげ	ぎゅうにゅう / たまご / やき / かつお / ぶたにく			
さいろの食品	ごはん / マヨネーズ / じゃがいも / さとう	ごはん / こま / じゃがいも / さとう / あぶら			
みどりの食品	たまねぎ / コーン / パセリ / にんじん / こほう / さやいんげん / とうが / ねぎ / しめじ / ほろれんそう	こまつな / もやし / にんじん / たまねぎ / さやいんげん			

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



しょくいく 食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和7年9月
出雲崎小学校

<今月の給食目標>

バランスのよい食事をしよう

まいにちげんき 毎日元気です。はやお 早起き、はやね 早寝をして、しょく 3食をしっかりと、た 食べて、せいかつ 生活リズムをととのえることが大切です。せいかつしゅうかん 生活習慣を見直し、せいかつ 規則正しい生活リズムを心がけましょう。

9/17(水)～24(水)
ハッピーライフウィーク
～バランスの取れた
朝食を食べよう!～



朝食を食べると



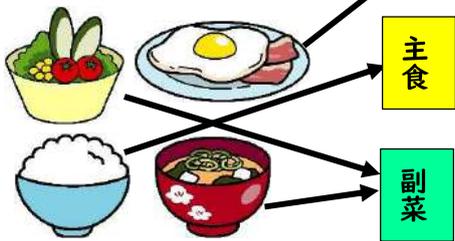
朝食を抜くと...

エネルギーの不足
体温が上がらない
集中力・記憶力の低下
イライラする



朝食のポイント!

主食とおかずを組み合わせると
バランスよく食べましょう。



体のスイッチ



朝食は、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。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



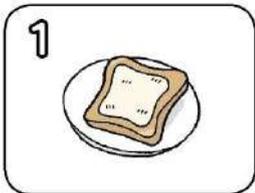
野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラルは、炭水化物やたんぱく質を分解・吸収させて栄養素として働かせるために不可欠です。

バランスよい
朝食で3つの
スイッチオン

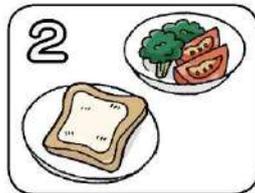


あさ 朝ごはんステップアップ 1・2・3

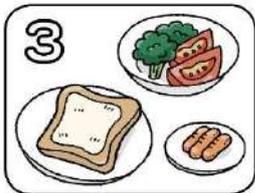
しゅじょく 主食



しゅじょく 主食 + びん 1品



しゅじょく 主食 + びん 2品



主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加し、少しずつステップアップしていきましょう。



家族で取り組んでみませんか?

早起き・早寝・朝ごはん



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。

