

給食だより



2025年
9月号

(毎月19日は食育の日)

板野町学校給食センター

こんげつ しょういくもくひょう せいかつ ととの
今月の食育目標 生活リズムを整えよう

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

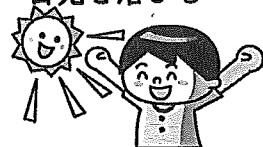
夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

よる はや ね
夜は早めに寝る



あさ お 朝起きたときに
日光を浴びる



あさ 朝ごはんを
よくかんで食べる

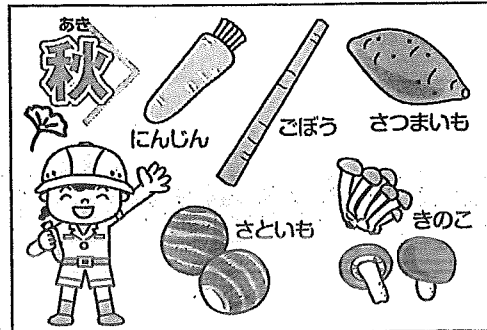


旬の野菜には魅力がいっぱい!



8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。野菜の摂取目標量は、大人1人1日あたり350gです。9月1日の給食には350gの約1/3にあたる120gの野菜を使用した「めやすの焼肉風野菜いため」を提供します。野菜は加熱するとかさがへるので、食べやすくなります。野菜が苦手な人も、旬の野菜を食べて、ビタミン・ミネラル・水分補給をして、まだまだ暑い9月を乗り切りましょう。

やさい しゅん 旬の野菜を見てみよう!



2025年 9月分予定献立表

こ ん だ て め い					ざ い り よ う め い							栄養価 上段小学校 ・中学年 下段中学生	
					あ か	おもに体をつくるものになる	み どり	おもに体の調子を整えるものになる		き いろ	おもにエネルギーの もとになる		エネルギー kcal
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆腐品など	牛乳・乳製品・ 小豆・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物		こく・いも・根 さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g
1	月	ごはん	牛乳	めやすの焼肉風野菜いため ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ ぶた肉 いかに みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ りんご にんにく	米 さとう	米油	643 768	24.4 28.3	
2	火	ごはん (セルフかつ丼)	牛乳	とんかつ セルフかつ丼の具 ゆかりあえ	とんかつ かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう	米油	656 827	24.8 30.3	
3	水	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 ひじきのいため煮 きゅうりの土佐あえ	いわし かつお節 ぶた肉 大豆 がんもどき	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり レモン こんにゃく えだまめ	米 さとう	米油	627 789	26.3 32.3	
4	木	ごはん	牛乳	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 わかめのツナあえ	牛ひき肉 ぶたひき肉 あつあげ ちくわ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ コーン キャベツ きゅうり レモン	米 じゃがいも さとう	米油	603 756	22.0 26.7	
5	金	丸がた切りこみパン (セルフハンバーガー)	牛乳	ハンバーグ ボイル野菜 卵とチーズのコンソメスープ マイティソース	ハンバーグ ウインナー 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	米油	643 803	26.3 32.6	
8	月	ごはん	牛乳	白身魚のレモン風味 そえのナムル にらとはるさめのスープ	メルルーサ ぶたひき肉	牛乳	こまつな にんじん にら	レモン はくさい たまねぎ	米 てんぶん さとう はるさめ	米油 ごま ごま油	600 746	22.5 26.4	
9	火	麦入りごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 小松菜とツナのサラダ	牛肉 ツナ	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えだまめ レモン キャベツ きゅうり	米 米粒麦	米油 ドレッシング	643 808	21.6 26.3	
10	水	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ごま酢あえ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん さいやんげん	しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	米油 ごま ごま油	635 795	24.2 29.3	
11	木	ごはん (キムチ丼)	牛乳	キムチ丼の具 春まき	ぶた肉 春まき	牛乳	にんじん にら	にんにく もやし はくさい しょうが はくさいキムチ	米 さとう	米油 ごま油	688 828	22.9 27.1	
12	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	なす入りトマトクリームスパゲティ ささみとえだまめのサラダ	ベーコン ほぐしささみ	牛乳	にんじん トマト	にんにく なす たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	パン スパゲティ さとう	米油 パター 生クリーム レーズンクリーム	617 777	22.8 28.9	
16	火	ごはん (ツナそぼろ丼)	牛乳	ツナそぼろ丼の具 海せんワントンスープ	ツナ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう	米油 ワンタン	659 834	27.9 34.4	
17	水	ごはん	牛乳	チャアシャンどうふ れんこんとひじきの中かあえ	ぶたひき肉 あつあげ みそ ほぐしささみ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース れんこん	米 てんぶん さとう	米油 ごま ごま油	619 775	25.4 31.0	
18	木	鳴門わかめ ごはん	牛乳	さばのしおやき すだち そうめん汁 プリン	さば ちくわ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	すだち たまねぎ えのきたけ	米 そうめん プリン	米油	631 763	19.2 23.2	
19	金	こくとうパン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶた肉 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	664 828	27.1 33.4	
22	月	ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ 根菜のみそ汁	ちくわ みそ	牛乳 育のり わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	米 てんぶらこ さつまいも	米油	604 743	20.5 23.1	
24	水	げん米入りごはん (肉みそビビンバ)	牛乳	ビビンバの具 (肉みそ、卵入りあえもの) わかめスープ	ぶたひき肉 みそ ほぐしささみ 卵 とり肉	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 げん米 さとう	米油 ごま ごま油	604 752	26.0 32.3	
25	木	ごはん	牛乳	肉じゃが ゆず酢あえ ぶどうゼリー	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ ゆず果汁	米 じゃがいも さとう	米油 ゼリー	607 747	20.7 25.2	
26	金	コッペパン	牛乳	チンゲンサイのミルクスープ チキンのオープン焼き	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン	パン	米油 生クリーム	619 781	27.6 34.8	
29	月	麦入りごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 フルーツのなしゼリーあえ	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 米粒麦 じゃがいも カラメル カラダコゼリー	米油 カレー	654 821	20.0 24.3	
30	火	ごはん	牛乳	白身魚フライ ボイルキャベツ がきたま汁 タルタルソース	ほき とうふ 卵 がまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	米油 タルタルソース	620 779	23.0 27.3	

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。
学校給食に関するご意見、お問い合わせは
.....板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

今月の地場産物
(板野町産)
米、なす、ねぎ

基準	小学生	中学生
エネルギー	650	830
たん白質	21~	27~
	33	42