

給食だより 9月

令和8年度
勝浦町学校給食センター

2学期が始まりました。学校で元気に過ごすためには、「早寝早起き朝ごはん」!朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。

9月は行事に関係した給食がいろいろ!

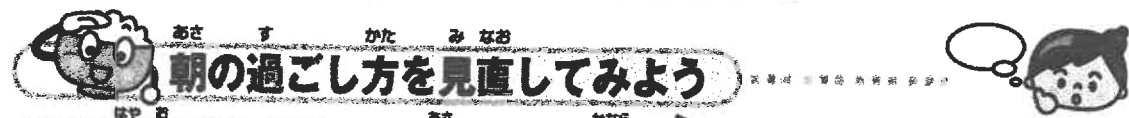
9月1日(月)「めやすのやさいサラダ」

1日に食べたい野菜の目標量は350g以上。このサラダは、小学校中学年で約70gの野菜を使っています。1日にこの量の野菜を5皿分食べればいいことになりますね!
目安の量を確認しよう!

9月3日(木)「防災給食」

災害はいつ起こるかわかりません。給食では非常食をローリングストックするために、1年に一回、「防災給食」の日として非常食を食べる日をもうけています。災害になったときのことを想像しながら食べてみましょう。

「生活リズム」乱れていませんか?



朝の過ごし方を見直してみよう

- ①早起きする
家を出る1時間~1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。
- ②朝ごはんを必ず食べる
目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。
- ③トイレに行く
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食
(ごはん・パンなど)

主菜
(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜
(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

9月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加味・トッピング (kcal/100g)	血・骨・肉になる食品	体の調子をよくする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (火)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	めやすのやさいサラダ とうにゅうプリン	712 24.4 20.5	牛乳 とりにく レンズ まめ	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく キャベツ きゅうり フ ロココリー	こめ じゃがいも あぶ ら ドレッシング プリ ン
2 (水)	ごはん のりかつおふり かけ	牛乳	こうやとうふのたまごとし かぼちゃコロック こまつなごまあえ	702 29.4 23.2	牛乳 のりかつおふりかけ こうやとうふ とりにく さつまあげ ★たまご	たまねぎ にんじん え だまめ こまつな キャ ベツ	こめ さとう かぼちゃ コロック あぶら 白こ ま さとう
3 (木)	ぼうさいようわ ふうりソット	牛乳	とんじる いわしのうめみそに きりぼしだいこんのすの ちの	653 21.2 30.5	牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわし わかめ	だいこん ごぼう にん じん こんにゃく 葉 ねぎ だいこん きゅうり	ぼうさいわふうりソット さつまいも さとう 白こま
4 (金)	コッペパン	牛乳	トマトクリームスパゲティ コーンサラダ	559 20.7 19.9	牛乳 ベーコン ハム	トマトみずくに にんじん たまねぎ ぶなしめじ に んにく キャベツ きゅう り コーン ドレッシング	コッペパン スパゲッ ティ パター なまク リーム
7 (月)	さんしょくどん ぶり	牛乳	じゃがいものみそしる	598 25.6 18.1	牛乳 ★たまご とり にく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こまつな に んじん たまねぎ ぶな しめじ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さとう 白こま じゃがいも
8 (火)	ごはん	牛乳	やきにくいため てづくりふりかけ	621 25.6 21.7	牛乳 きゅうにく ぶた にく みそ ちりめん けずりぶし こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン に んにく	こめ あぶら さとう 白こま こま油 白こ ま さとう
9 (水)	ごはん	牛乳	えのきのすましじる アジのフライ ポイルキャベツ	536 22.5 15.1	牛乳 とうふ かまぼ こ わかめ かつお こん ぶ あじふらい	えのきたけ にんじん こまつな キャベツ	こめ あぶら
10 (木)	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものそぼろ とさのゆずかあえ	620 23.8 17.1	牛乳 ぶたにく 厚揚げ さつまあげ ちくわ けずりぶし	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが キャ ベツ こまつな ゆず酢	こめ じゃがいも あぶ ら サラダ油 さとう
11 (金)	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	にらたまスープ きょうざのあますあんか け キャベツのミソあえ	629 23.7 25.9	牛乳 ベーコン とうふ ★たまご きょうざ	たまねぎ にんじん に ら きくらげ キャベツ レモン	コッペパン ジャム あ ぶら さとう でんぶ ん
14 (月)	ごはん ひじきのり	牛乳	たぬきじる とりのからあげ ポイルキャベツ	599 29.3 17.5	牛乳 ひじきのり さつ まあげ あぶらあげ と りにく	こんにゃく にんじん え のきたけ たまねぎ 葉 ねぎ しょうが キャベツ	こめ こま油 でんぶ ん あぶら
15 (火)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら さばのしおやき きゅうりのかおりづけ	621 28.1 22.7	牛乳 ぶたにく くきわ かめ さつまあげ さば	ごぼう にんじん こん にゃく えだまめ すだ ち きゅうり	こめ 白こま さとう こま油 さとう
16 (水)	やきとりどん	牛乳	ぐだくさんみそしる	597 27.4 15.3	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ たまねぎ にんじ ん しだい 葉ねぎ	こめ おしむぎ さとう でんぶ あぶら
17 (木)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに キャベツのこまつあえ	597 25.7 14.9	牛乳 とりにく ちくわ みそ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょう が キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白こま
18 (金)	ロールパン	牛乳	ポークビーンズ りっちゃんのげんきサラ ダ	625 32.2 27.0	牛乳 ぶたにく ベー コン だいず ハム こん ぶ けずりぶし	たまねぎ にんじん え だまめ トマト キャ ベツ コーン ゆず	パン じゃがいも パ ター さとう なまク リーム あぶら さとう
24 (木)	ごはん	牛乳	はっほうさい はるまき	673 24.1 26.5	牛乳 ぶたにく いか えび はるまき	たまねぎ にんじん は くさい だけのこ きくら げ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶ
25 (金)	コッペパン	牛乳	カレーうどん ハムとえだまめのサラダ ミニおつまみゼリー	685 25.8 28.4	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん チ ンゲンサイ キャベツ えだまめ コーン	コッペパン うどん あ ぶら こまドレッシング ミニおつまみゼリー
28 (月)	ビビンバ	牛乳	わかめスープ	606 27.9 20.4	牛乳 きゅうにく とりに く みそ とりにく ベー コン とうふ わかめ	しょうが にんじん も やし こまつな たま ねぎ きくらげ	こめ おしむぎ さとう こま油 白こま
29 (火)	ごはん	牛乳	やさしいだいずのいそに しろみさかなのなんばん づけ	695 38.5 22.6	牛乳 とりにく ひじ き ちくわ がんもど き だいず メルルーサ	にんじん たまねぎ こ んにゃく グリンピース 葉ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶ こま油
30 (水)	ごはん	牛乳	さわにわん とうふハンバーグ キャベツとちくわのカ レマヨあえ	618 25.9 23.2	牛乳 ぶたにく あぶらあ げ こんぶ かつお とう ふハンバーグ ちくわ	だいこん にんじん ご ぼう こんにゃく ほし しい たけ こまつな キャベツ	こめ ノンエッグマヨ ネーズ

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご承知ください。