きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度
傍陽小学校

9月

今月の目標

規則正しい食生活をしよう

日	曜日	～今月の旬～ （緑黄色野菜）かぼちゃ （淡色野菜）きのこ　白菜 （いも）里芋 （魚）さば　さんま （果物）巨峰　なし	あかのなかま ちやにくになる 1ぐん にく、さかな たまご まめるい	あかのなかま 2ぐん ぎゅうにゅう こざかな かいそう	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる 3ぐん りょくおうしょくやさい	みどりのなかま 4ぐん そのたの やさい、くだもの	きいろのなかま ねつやちからの もとになる 5ぐん こくるい いもるい さとう	きいろのなかま 6ぐん ゆしるい	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	ごはん 牛乳 ひじきごもく煮 糸寒天のごまず和え すいとん汁	だいず 鶏肉 油揚げ 竹輪 かまぼこ ぼうさいの日	牛乳 ひじき 糸寒天	にんじん さやえんどう ブロッコリー	キャベツ 干ししいたけ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 上白糖 中力粉	ひまわり油 ごま	590	24.3	15.6	2.4
2	水	発芽玄米ごはん 牛乳 白身魚のフリッター 海藻サラダ じゃが芋とニラのみそ汁	さめ ツナフレーク 油揚げ	牛乳 海藻ミックス	にんじん にら	しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン果汁 たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 発芽玄米 てんぷら粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	628	27.8	21.0	2.4
3	木	ごはん 牛乳 きのことチーズのオムレツ ちくわのマリネ チンゲン菜のスープ	卵 竹輪 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ レモン果汁	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 バター	590	23.8	21.4	2.0
4	金	ごはん 牛乳 いりどり キャベツの浅漬け もずくのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 もずく	にんじん えだまめ	ごぼう 干ししいたけ たけのこ水煮 たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しょうが	精白米 強化米 上白糖 こんにゃく	ひまわり油	558	23.6	16.4	2.1
7	月	ごはん 牛乳 レバーカレー竜田揚げ キャベツレモン和え 蒟蒻味噌ラーメン汁	豚レバー 豚肉 鶏肉	牛乳	黄ピーマン にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 たまねぎ 長ねぎ コーン もやし	精白米 強化米 片栗粉 こんにゃく	ひまわり油 ごま油 ごま	596	27.9	18.0	2.0
8	火	ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼 糸寒天のサラダ かぼちゃのみそ汁　巨峰	さけ 油揚げ すがだいらちゅうがっこう　きぼうこんだて	牛乳 糸寒天	にんじん ピーマン かぼちゃ こまつな	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ ぶどう	精白米 強化米	ひまわり油 ごま油	593	28.0	15.7	2.4
9	水	ごはん 牛乳 菊花しゅうまい 磯香和え 凍り豆腐のみそ汁	豚ひき肉 錦糸卵 凍り豆腐 ちょうようのせっく	牛乳 焼きのり	にら ほうれん草 にんじん こまつな	たまねぎ しょうが はくさい しめじ	精白米 強化米 片栗粉 はるさめ 上白糖 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ	626	25.3	23.5	1.8
10	木	ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース 大根とわかめのサラダ 春雨スープ	厚揚げ 鶏ひき肉 鶏肉	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり 干ししいたけ はくさい	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 はるさめ	ひまわり油	611	25.8	20.7	2.1
11	金	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 米粉コーンポタージュ	鶏肉	スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	ｵﾚﾝｼﾞﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ たまねぎ コーン コーンクリーム	強力粉 上白糖 じゃがいも 米粉	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ マヨネーズ バター	645	26.4	29.4	2.7
14	月	麦ご飯 牛乳 きのことさつまいものカレー サワー漬け 牛乳寒天	鶏肉	牛乳 スキムミルク 粉寒天	トマト缶詰 赤ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ 長ねぎ しょうが だいこん きゅうり みかん缶	精白米 強化米 米粒麦 さつまいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター	673	23.3	20.9	2.4
15	火	ごはん 牛乳 凍り豆腐卵とじ たくあんもみ 相性汁	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 卵 豚肉 ちいきしょくざいの日	牛乳	にんじん えだまめ チンゲンサイ	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり たくあん漬 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 さつまいも はるさめ	ごま	624	30.6	16.5	2.5

きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度
傍陽小学校

今月の目標

規則正しい食生活をしよう

日	曜日	～今月の旬～ （緑黄色野菜）かぼちゃ （淡色野菜）きのこ　白菜 （いも）里芋 （魚）さば　さんま （果物）巨峰　なし	あかのなかま ちやにくになる 1ぐん にく、さかな たまご まめるい	 2ぐん ぎゅうにゅう こざかな かいそう	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる 3ぐん りょくおうしょくやさい	 4ぐん そのたの やさい、くだもの	きいろのなかま ねつやちからの もとになる 5ぐん こくるい いもるい さとう	 6ぐん ゆしるい	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
16	水	きびゆかりごはん 牛乳 青のりじゃが豆 ツナサラダ キムチスープ	だいず ツナフレーク 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳 あおのり わかめ	ブロッコリー にんじん にら	レモン果汁 キャベツ たまねぎ 長ねぎ 干ししいたけ キムチ漬け	精白米 強化米 きび 片栗粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 マヨネーズ	616	24.4	21.3	2.1
17	木	ごはん 牛乳 鯖味噌煮 小松菜とささみのごま和え かき卵汁　梨	さば 鶏肉 卵	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草	しょうが もやし たまねぎ なし	精白米 強化米 三温糖 上白糖 片栗粉	ごま	627	30.2	20.0	2.9
18	金	ごはん 牛乳 鶏肉とポテトのレモン揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ いいはの日	牛乳	にんじん こまつな	レモン果汁 ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 片栗粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 マヨネーズ	657	26.9	23.1	1.9
24	木	おはぎ 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 梅おかかあえ わかめと麸のすまし汁	きな粉 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 おひがん	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 梅干し えのきたけ	もち米 精白米 三温糖 麸	ごま	643	27.0	19.7	2.4
25	金	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 凍り豆腐のあえもの いものこ汁 お月見だんご	さわら 凍り豆腐 木綿豆腐 ちゅうしゅうのめいげつ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが はくさい しめじ 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 さといも こんにゃく 白玉もち 片栗粉	ひまわり油	637	28.0	16.4	2.3
28	月	発芽玄米ごはん 牛乳 大豆入り和風つくね 青菜のごま和え 大根とえのきのみそ汁 ぶどうゼリー	鶏ひき肉 木綿豆腐 だいず 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし だいこん えのきたけ	精白米 強化米 発芽玄米 片栗粉 上白糖 ぶどうゼリー	ごま	590	24.6	16.9	2.4
29	火	ごはん 牛乳 大根の味噌煮 ブロッコリーの塩昆布和え とりごぼう汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 木綿豆腐 わしょくの日	牛乳 塩昆布	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 こんにゃく 上白糖	ひまわり油 ごま油	564	26.7	16.9	2.1
30	水	ごはん 牛乳 竹輪磯辺揚げ かぼちゃサラダ 白菜とコーンの卵スープ	竹輪 卵	牛乳 あおのり チーズ	かぼちゃ えだまめ にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい コーン	精白米 強化米 てんぷら粉 片栗粉	ひまわり油 マヨネーズ	682	24.3	25.9	2.7

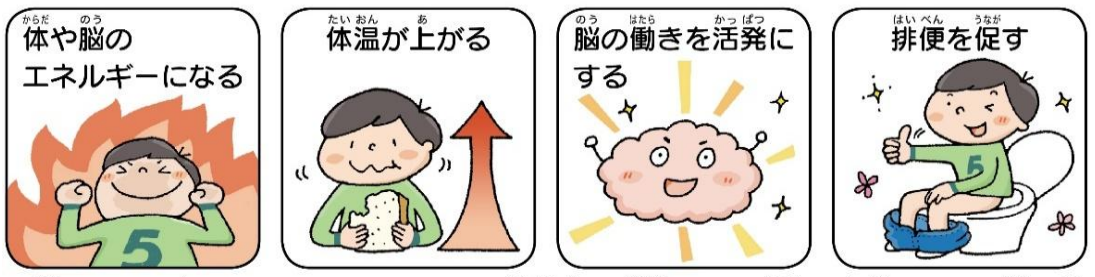
※都合により献立を変更することがあります

期間平均	618	26.3	20.0	2.3
真田地域小学校　学校給食摂取基準	650	27.0	18.0	2未満

学校の生活リズムを取り戻しましょう

毎日元気に過ごすためには、「早寝、早起き、朝ごはん」が大切です。
規則正しい生活を心がけて、2学期も元気に過ごしましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

給食レシピ

糸寒天のごまず和え（4人分）

材料	分量	
キャベツ	100g	短冊切り
ブロッコリー	60g	小房
にんじん	15g	千切り
糸寒天	12g	
こいくち醤油	大さじ1/2	
穀物酢	大さじ1/2	
上白糖	大さじ1/2	
ごま	4g	

①野菜を指定のとおりに切る
②糸寒天を水でもどす
③①②をゆでて冷却する
④③の水をしっかり切る
⑤調味料とごまを混ぜる
⑥④と⑤を和えて仕上げる

9月1日は防災の日

災害時の非常食として乾物が役に立ちます。普段の食事に取り入れて、味や調理に慣れておきましょう。