

9月給食だより

令和8年9月2日

学校給食課

米原市立東部給食センター

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など、栄養・食生活の改善に関する取組として、「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、「食事」「運動」「睡眠」など、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どもの頃から健康的な食生活を身に付け、将来の自分の体を守るようにしましょう。

9月は「健康増進普及月間」
健康的な食べ方を身につけましょう！

カルシウムを多く含む食品
牛乳・乳製品、干しえび、小松菜、小豆、切り干し大根

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう



残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。

学校給食では、一日に必要な栄養量の約3分の1を摂れるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄分、ビタミン類、食物せんいはさらに多く摂れるようになっています。日々の給食から、バランスの良い組合せを参考にしましょう。

水		木		金
2 かぼちゃサラダ 豚肉のしょうが炒め ごはん 豆腐のみそ汁	3 ツナサラダ 一食メープルジャム メンチカツ 食パン 救給コーンポタージュ(非常食用)	4 コーンサラダ チキンナゲット 夏野菜カレー 具	健康に過ごすために、一日350g以上の野菜を食べるようにしましょう。	
7 野菜のドレッシング和え 竹輪のゆかり揚げ わかめうどん 汁	8 和梨ゼリー たくあん ごまマヨ和え ごはん かきたま汁	9 ハムともやしの中華和え 米粉入り春巻き ごはん マーボーなす	10 野菜の和風炒め 揚げの塩こうじ漬け 菜めし じゃがものみそ汁	11 ささみときゅうりのからし和え れんこんエビ寄せ揚げ ごはん ひじきの磯煮
ちくわは、形が竹の輪に似ていることから、漢字で「竹輪」と書きます。	梨は大きく分けて、「和梨」「西洋梨」「中国梨」の三種類があります。	なすは水分が多く含まれ、ほった体を冷やしてくれる働きがあります。	今日は日本型食生活の日です。素材を活かした和食を味わいましょう。	ひじきは海藻の仲間、カルシウムや鉄分が多く含まれています。
14 コルスロー風サラダ さけのハーブ焼き チョコチップパン 大豆とじゃがいものミートソース	15 コアヨーグルト チンジャオロース ごはん 春雨スープ	16 野菜のごまマヨネーズ和え 鶏肉の青じそドレッシング ごはん いなり汁	17 一食オレンジ きんぴらごぼう いかの笑ぱら ごはん 冬のすまし汁	18 小松菜のおか和え わかさぎの黄金からめ ごはん 近江牛丼
今日はお誕生給食です。9月生まれのみなさんをお祝いしましょう。	チンジャオロースは、ピーマンと細切りにした豚肉を炒めた中華料理です。	ごまには、良質なたんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルが含まれています。	今日のはかみかみ給食です。かみこたえのある食品を積極的に食べましょう。	今日のはふるさと滋養給食です。滋養のブランド食材「近江牛」を味わいましょう。
21 敬老の日 けいろう ひ	22 国民の休日 こくみん きゅうじつ	23 秋分の日 しゅうぶん ひ	24 れんこんサラダ 野菜のからし和え 照り焼きハンバーグ ごはん 豚汁	25 お月見ゼリー ツナとキャベツのごま和え 里いもコロッケ ごはん お月見汁
			ふりかけは、大正時代にカルシウム不足を解消するために考案されました。	今日はお月見給食です。今夜は「中秋の名月」と呼ばれ、一年で最も美しい月です。
28 バンバンジーサラダ かぼちゃドーナツ 中華めん 野菜ラーメン	29 ほうれん草のナムル ヤンニョムチキン ごはん トックリわかめスープ	30 野菜の和風サラダ 焼さんまの太根おろし和え ごはん さつま芋のみそ汁	滋賀県学校給食優良共同調理場表彰を受賞しました!! (東部給食センター・西部給食センター)	
かぼちゃドーナツは、給食センターで一つひとつ手作りしています。	「食べ物の旅〜韓国〜」です。韓国の料理を味わいましょう。	さんまは、秋を代表する魚です。大根おろしとの相性も抜群です。	保護者の皆様へ ※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。	



『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



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

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を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

(りんご・バナナなど)

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。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの			
2	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ 豆腐のみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 イグ フリマヨネーズ でん粉	にんじん えのきだけ だいこん たまねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ きゅうり	413 17.8 15.9	693 29.6 25.0	788 33.5 27.8
3	木	食パン 牛乳 メンチカツ ツナサラダ 救給コーンポタージュ(非常食用) 一食メープルジャム	普通牛乳 メンチカツ まぐろ(ツナ)	食パン キャノーラ油 救給コーンポタージュ(非常食用) 野菜ドレッシング メープルジャム	きゅうり キャベツ にんじん	505 18.3 21.5	751 27.5 32.2	807 29.1 34.0
4	金	夏野菜カレー のむヨーグルト チキンナゲット、コーンサラダ	豚肉 のむヨーグルト チーズ チキンナゲット	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレー ルー カレールウ キャノーラ油 青じそセビーチドレッシング	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン えだめ にんにく きゅうり キャベツ スイートコーン	404 13.4 9.2	685 21.4 17.1	825 26.9 21.3
7	月	わかめうどん 牛乳 竹輪のゆかり揚げ 野菜のドレッシング和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 普通牛乳 竹輪 まぐろ(ツナ)	うどん てんぷら粉 キャノーラ油 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ゆかり キャベツ きゅうり	430 18.2 15.2	694 29.5 23.0	800 33.0 25.7
8	火	ごはん 牛乳 とり肉のレモン風味焼き たくあんのごまヨ和え かきたま汁 和梨ゼリー	普通牛乳 鶏卵 豆腐 かまぼこ 鶏肉	こめ 強化米 でん粉 砂糖 イグ フリマヨネーズ ごま 和梨ゼリー	にんじん たまねぎ みつば レモン果汁 キャベツ たくあん漬 きゅうり	467 19.3 16.6	686 26.7 21.3	774 30.0 23.6
9	水	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き ハムともやしの中華和え マーボーなす	普通牛乳 豆腐 みそ 豚ひき肉 チキンハム 米粉入り春巻き	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま油	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが スイートコーン きゅうり もやし	481 14.9 20.7	710 22.1 27.0	839 25.4 32.2
10	木	菜めし 牛乳 さばの塩こうじ漬け焼き 野菜の和風炒め じゃがいものみそ汁	普通牛乳 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 さばの塩こうじ漬け	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖	菜めしの素 たまねぎ にんじん いんげんまめ れんこん スイートコーン	456 17.9 19.5	693 25.7 25.4	790 29.0 28.7
11	金	ごはん 牛乳 れんこんエビ寄せ揚げ ささみときゅうりのからし和え ひじきの磯煮	普通牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ だいず れんこんエビ寄せ揚げ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ	418 17.8 14.3	696 28.6 21.8	788 32.2 24.3
14	月	チョコチップパン 牛乳 さけのハーブ焼き コールスロー風サラダ 大豆とじゃがいものミートソース煮	普通牛乳 だいず さけ 豚ひき肉	コッペパン チョコチップ 砂糖 イグ フリマヨネーズ じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルウ オリーブ油	にんじん たまねぎ キャベツ レモン果汁 バジル スイートコーン	435 23.1 17.5	692 33.5 27.1	789 38.2 30.4
15	火	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい チンジャオロース 春雨スープ コアヨーグルト	普通牛乳 焼き豚 豚肉 コーンしゅうまい ヨーグルト	こめ 強化米 キャノーラ油 マロニー 砂糖 でん粉	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ ししいたけ だけのこ ピーマン 赤ピーマン しょうが	431 15.5 11.6	680 24.0 16.1	742 25.5 16.7
16	水	ごはん 牛乳 とり肉の青じそドレッシング煮 野菜のごまマヨネーズ和え いなか汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 チキンハム	こめ 強化米 さといも 砂糖 イグ フリマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	407 17.9 15.1	681 29.7 23.6	773 33.4 26.2
17	木	ごはん 牛乳 いかの天ぷら きんぴらごぼう 冬瓜のすまし汁 一食オレンジ	普通牛乳 かまぼこ 鶏肉 いかの天ぷら さつま揚げ	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 砂糖	にんじん たまねぎ とうがん ししいたけ オクラ いんげんまめ ごぼう オレンジ	445 16.8 15.2	683 24.0 21.1	757 25.7 22.8
18	金	近江牛丼 牛乳 わかさぎの黄金がらめ 小松菜のおかか和え	牛肉 普通牛乳 わかさぎ かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 イグ フリマヨネーズ でん粉 米粉	たまねぎ 赤こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しょうが パセリ もやし こまつな	414 16.1 14.7	683 26.0 22.7	778 29.0 25.5
24	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ れんこんサラダ 豚汁 一食野菜ふりかけ	普通牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハンバーグ 鶏肉	こめ 強化米 さといも イグ フリマヨネーズ 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ れんこん きゅうり 野菜ふりかけ	438 16.4 15.3	698 25.7 22.0	814 29.5 25.5
25	金	ごはん 牛乳 里いもコロッケ ツナとキャベツのごま和え お月見汁 お月見ゼリー	普通牛乳 豆腐 鶏肉 かまぼこ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 里いもコロッケ ごま 砂糖 お月見ゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	432 16.6 14.1	680 25.8 20.9	751 27.7 22.8
28	月	野菜ラーメン 牛乳 手作りかぼちゃドーナツ パンパンジーサラダ	豚肉 普通牛乳 鶏卵 鶏肉	中華めん ごま油 小麦粉 砂糖 バター キャノーラ油 棒々鶏ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり 切干大根 スイートコーン	445 17.7 14.0	697 27.2 21.0	772 29.9 22.9
29	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル トック入りわかめスープ	普通牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 トック でん粉 米粉 砂糖 はちみつ ごま 塩中華ドレッシング	たまねぎ スイートコーン にんじん ほうれんそう もやし	431 16.0 15.5	725 26.0 24.4	825 29.2 27.1
30	水	ごはん 牛乳 焼さんまの大根おろしかけ 野菜の和風サラダ さつまいものみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さんま	こめ 強化米 さつまいも 砂糖 野菜ドレッシング	にんじん ねぎ だいこん キャベツ スイートコーン きゅうり	424 16.8 17.3	689 26.7 25.9	758 28.3 26.9