



令和8年 9月 学校給食 こんだてひょう



湖南省学校給食センター
(小・中学年) (中学校)

小学校・中学校

	ひづけ 日付	献立名		おもに体の血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をととのえるもの(緑色)		おもに体の熱や力になるもの(黄色)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主 食	牛 乳	お か ず	1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・他)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
中学校 開始	1 (火)	ごはん		あじのごまだれやき こまつなのこんぶあえ とりにくとやさいののもの	あじ とりにく	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん	はくさい (こんにやく) たまねぎ しめじ たけのこ えだまめ	米 さとう	ごま		680kcal 35.0g 16.4g 2.1g
	2 (水)	ちゅうかめん	 のむ ヨーグルト	はるまき チンゲンサイのしおだれいため みそラーメンスープ	ぶたにく なると みそ あかみそ	のむヨーグルト わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ しろねぎ たまねぎ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ みずあめ はるさめ	あぶら しおだれソース ラード	571kcal 20.8g 18.0g 2.9g	682kcal 25.5g 19.2g 3.4g
小学校 開始	3 (木)	防災の日献立 きゅうきゅう カレー		きりぼしだいこんのツナマヨサラダ とうにゅうコーンスープ	まぐろ とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ トマト	きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし はくさい しめじ	米 こなあめ じゃがいも こめこ	なたねあぶら マヨネーズふう ドレッシング	557kcal 17.0g 26.8g 2.5g	760kcal 20.1g 36.9g 3.5g
	4 (金)	ごはん		ホキのこうみあげ ひじきのもの さつまいものみそしる	ホキ ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう あおねぎ	にんにく たまねぎ	米 でんぶん さとう さつまいも	あぶら	618kcal 27.9g 17.4g 2.3g	743kcal 32.7g 19.3g 2.8g
	7 (月)	コッペパン		ポークチャップ ベイクドポテト コンソメスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	コッペパン さとう でんぶん フライドポテト		560kcal 27.8g 17.3g 2.5g	687kcal 33.3g 20.0g 3.1g
	8 (火)	ごはん		とりにくのねぎだれかけ ブロックリーのわふうドレあえ なめこのみそしる	とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	あおねぎ ブロックリー にんじん	しろねぎ なめこ はくさい	米 さとう でんぶん	わふうドレッシ ング	564kcal 26.8g 18.4g 2.0g	679kcal 31.3g 20.6g 2.3g
	9 (水)	重陽の節句 献立 ごはん		タラのあかしそあげ さといものもの きくかまぼこのすましじる	たら きくのはながた かまぼこ	牛乳	あかしそ さやいんげん みずな	(あかこんにやく) だいこん たまねぎ	米 でんぶん さといも さとう	あぶら	568kcal 26.4g 14.7g 1.7g	684kcal 30.9g 16.2g 2.0g
	10 (木)	ごはん		やきぎょうざ もやしのあまずあえ あつあげのちゅうかに	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	米 さとう でんぶん こむぎこ	ラード こうみあぶら	592kcal 20.9g 16.6g 1.7g	732kcal 24.8g 19.4g 2.0g
	11 (金)	ごはん		さばのみそだれかけ ほうれんそうのごまいため ごもくじる いっしょくのりふりかけ	さば みそ かつおぶし	牛乳 あおのり くろのり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	はくさい たまねぎ (こんにやく)	米 さとう でんぶん さといも	ごま サラダあぶら	581kcal 27.9g 18.5g 1.9g	698kcal 32.5g 20.7g 2.2g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

～ 生活リズムを見直そう ～



暑さで朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲が落ちたりしやすい時期です。

規則正しい生活を送ることは、体調管理の上でとても重要です。生活リズムを整えるために、1日の生活をふり返ってみましょう。

規則正しい生活を送るカギは、『体内時計』のリセットだった！

私たちの体は、夜になると眠くなり、朝が来ると目覚めるように仕組みが備わっています。この仕組みは『体内時計』によるもので、人だけでなく動物や植物など、多くの生き物にも備わっています。また、体温やホルモンの量などは、体内時計の1日のリズムに合わせて変化します。

体内時計は、多くの人が24時間より少し長い周期です。地球の1日の周期は24時間なので、体内と外界では時間のずれが自然と起きてしましますが、日光浴や運動など、日々の習慣によってずれをリセットすることができます。

しかし、生活習慣が乱れると体内時計が崩れ、眠れなくなったり、朝起きられなくなったり、体調不良の原因になります。体内時計は、1日の生活リズムを整える大切な仕組みです。このリズムが整っていれば、よく眠れ、日中も元気に過ごせます。

生活リズムを整えるためのポイント！

① 起きたら朝日を
浴びる



② 朝食をよくかんで
食べる



③ 適度に体を
動かす



④ 食事は決まった
時間に食べる



⑤ 早めにふとんに
入る



小学校・中学校

ひづけ 日付	献立名			おもに体の血や肉になるもの（赤色）		おもに体の調子をととのえるもの（緑色）		おもに体の熱や力になるもの（黄色）		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
	主食	牛乳	おかず	1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC・他）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
14 (月)	ごはん		とりにくのからあげ きゅうりのしおちゅうかサラダ ちゅうかはるさめスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ ほしいたけ	米 でんぶん しおちゅうかドレッシング はるさめ	あぶら	617kcal 23.1g 21.7g 1.6g	742kcal 26.9g 24.5g 1.9g
15 (火)	ごはん		スタミナぶたどんのぐ あげかぼちゃ じゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にら かぼちゃ	たまねぎ しろねぎ キャベツ	米 でんぶん じゃがいも	サラダあぶら あぶら	637kcal 27.4g 19.0g 1.9g	766kcal 32.0g 21.3g 2.2g
16 (水)	ソフトめん		さわらのしょうがやき みずなのしそひじきあえ カレーうどんのしる	さわら とりにく	牛乳 しそひじき	みずな こまつな にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ はくさい しめじ	ソフトめん でんぶん	カレールウ	641kcal 31.1g 19.0g 2.4g	815kcal 37.7g 21.6g 2.9g
17 (木)	ごはん		ポロニアステーキ だいこんのイタリアンサラダ ミネストローネ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ トマト	だいこん たまねぎ キャベツ なす	米 しろいんげんまめ さとう でんぶん	イタリアンドレッシング オリーブあぶら ラード	567kcal 22.5g 17.0g 1.8g	682kcal 26.2g 19.0g 2.1g
18 (金)	 食育の日・ ふるさと給食 ごはん		わかさぎのあまずあんがらめ もやしのみそいため とりにくのじゅんじゅん	みそ とりにく やきどうふ	牛乳 わかさぎ	ピーマン あおねぎ	もやし たけのこ (あかこんにやく) たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	米 でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	609kcal 25.7g 18.6g 2.2g	733kcal 30.0g 20.8g 2.6g
24 (木)	ごはん		とりにくのつけやき かぼちゃのにも ぶたじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	にんにく (こんにやく) だいこん ごぼう しろねぎ	米 さとう		591kcal 28.0g 17.7g 2.0g	711kcal 32.7g 19.7g 2.3g
25 (金)	 お月見献立 ごはん		いわしのかばやき はくさいのうめあえ おつきみじる おつきみだんご	いわし おつきみかまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい きゅうり うめ たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん さといも おつきみだんご	あぶら	652kcal 25.2g 16.8g 2.0g	773kcal 29.6g 19.0g 2.4g
28 (月)	ごはん		だしまきたまご(代替:ウインナー) れんこんのあまからいため キャベツのうまに	たまご とりにく やきどうふ	牛乳	にんじん	れんこん しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ ほしいたけ	米 さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	568kcal 26.6g 15.1g 1.9g	683kcal 31.1g 16.6g 2.3g
29 (火)	ごはん		ししゃもフライ きりぼしだいこんのにも あつあげのみそしる	さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	さやいんげん	きりぼしだいこん (あかこんにやく) たまねぎ しろねぎ	米 さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	609kcal 24.5g 17.9g 2.3g	710kcal 27.6g 18.5g 2.6g
30 (水)	ソフトめん		いかのハーブやき ブロッコリーのかんきつサラダ ミートソース	いか ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく	ソフトめん でんぶん	かんきつドレッシング ハヤシルウ	595kcal 30.0g 13.8g 2.8g	760kcal 36.4g 15.4g 3.4g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。
 のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

- ★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。
- ★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。
- ★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。TEL:0748-72-3185
- ※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
- 変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

朝ごはんを食べて、よい1日をはじめましょう！

脳も体もすっきり目を覚ますためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝ごはんには、脳に必要な『ブドウ糖』を補給する役割があります。脳は寝ている間も働いているため、常にブドウ糖からエネルギーを作って利用しています。朝起きたときはブドウ糖が不足した状態になっているので、頭が「ボーッ」とします。脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんですっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう。

じゅん び

準備のコツ



ポイント1:「下ごしらえて手間いらず」

夕食の支度をする時に、次の日の朝ごはんのことも考えて材料を準備しておくと、時間がない朝も安心できます。あらかじめ食材を切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りものも、もちろんOKです。

ポイント2:「調理しなくてよいものを用意」

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。洗ってそのまま食べられるトマトやレタスなどもおすすめです。

ポイント3:「パターンを決めて悩まない」

毎朝お決まりのパターンを決めておけば、悩む心配もありません。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

熱中症予防に『水分補給』と『朝ごはん』

猛暑が続くこの時期、特に気をつけたいのが熱中症です。「いつでも」「どこでも」「誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防には、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝食抜きは、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして、毎日朝ごはんを食べましょう。

