



給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年 9月

今月のめあて 生活リズムを整えよう

生活リズムのとのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

日本の食生活の知恵を知ろう！～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知しましょう。

ま



豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご



ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ



わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物せんいが豊富です。

や



野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。

さ



魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し



しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなりますね。食物せんい、そしてうま味成分が豊富です。

い



いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

1	2	3	4	5
月	火	水	木	金
1 のり酢え 鶏のから揚げ わかめごはん 麩のみそ汁 658kcal/26.5g/2.8g 782kcal/30.6g/3.4g 807kcal/31.2g/3.4g	2 ひじきと大豆のカラフルサラダ オムレツのトマトソースかけ ごはん オニオンスープ 599kcal/23.1g/2.3g 707kcal/26.3g/2.5g 732kcal/26.9g/2.5g	3 ぶどうゼリー パンサンスー 生揚げときのこのピリ辛ライス (ごはん) 729kcal/25.9g/2.2g 851kcal/30.1g/2.4g 876kcal/30.7g/2.4g	4 しょうゆフレンチ 鶏のコンフレック焼き (チーズ入り) ソフトめん カレースープ 802kcal/36.5g/2.7g 940kcal/42.0g/3.2g 965kcal/42.6g/3.2g	5 きりざい (ごま入り) ミナミカゴカマスのしょうゆ鶏焼き ごはん じゃがいものそぼろ煮 684kcal/33.4g/2.0g 801kcal/38.9g/2.3g 826kcal/39.5g/2.3g
8 チョレギサラダ セルフキムタクごはんの具 (ごま入り) ごはん みそワフタンスープ 651kcal/24.1g/2.7g 756kcal/32.1g/3.0g 781kcal/32.7g/3.0g	9 磯マヨ和え 豚肉とポテトの揚げ煮 ごはん ゆうごうのみそ汁 708kcal/25.6g/1.7g 854kcal/29.8g/2.1g 879kcal/30.4g/2.1g	10 冷凍バイン わかめとじゃこのサラダ マーボー生揚げ丼 (ごはん) 649kcal/24.8g/2.4g 768kcal/29.0g/2.7g 793kcal/29.6g/2.7g	11 千田中職員室+21名 ボイル野菜 ハムカツ 米粉 パーンズパン 603kcal/24.7g/2.3g 809kcal/36.6g/3.0g 834kcal/29.2g/2.4g	12 片貝中× 浅漬け 豆腐松風焼き (ごま入り) ごはん 和風ボトフ 644kcal/23.3g/2.3g 767kcal/27.3g/2.6g 792kcal/28.0g/2.6g
15 敬老の日 きざみのり ピリ辛もやしのナムル キンパ風セルフ混ぜごはんの具 ごはん 具だくさん中華スープ 624kcal/25.3g/2.4g 732kcal/29.8g/2.8g 757kcal/30.4g/2.8g	16 敬老の日 国産抹茶プリン ツナそぼろ丼 (卵入り) (麦ごはん) 五目煮 737kcal/33.2g/2.3g 870kcal/39.2g/2.6g 895kcal/39.8g/2.6g	17 敬老の日 切干大根 ナムル 大豆とホキの中華がらめ ごはん まごわやさしいみそスープ 650kcal/25.9g/2.2g 768kcal/30.7g/2.7g 793kcal/31.3g/2.7g	18 【おぢやっ子わくわくメニュー】「まごわやさしい」 きゅうりの即席漬け なのすのミートグラタン (チーズ入り) ごはん 豆腐スープ 629kcal/23.2g/2.5g 753kcal/27.3g/2.9g 778kcal/27.9g/2.9g	19 東中× きゅうりの即席漬け なのすのミートグラタン (チーズ入り) ごはん 豆腐スープ 629kcal/23.2g/2.5g 753kcal/27.3g/2.9g 778kcal/27.9g/2.9g
22 千田中、支援× モチクリームパニラ ガバオライス (卵入り) (ごはん) バター香るトマトスープ 898kcal/33.2g/2.2g	23 秋分の日 梨 海藻サラダ キーマカレー (カレー風味 麦ごはん) 705kcal/24.7g/2.3g 841kcal/28.7g/2.8g 866kcal/29.3g/2.8g	24 梨 海藻サラダ キーマカレー (カレー風味 麦ごはん) 705kcal/24.7g/2.3g 841kcal/28.7g/2.8g 866kcal/29.3g/2.8g	25 ゆかり和え きな粉豆 ゆで中華 タンメンスープ 650kcal/31.5g/2.3g 849kcal/39.8g/3.1g 874kcal/40.4g/3.1g	26 東中1.2年× ツナサラダ いかの磯辺揚げ ごはん さつまい 649kcal/31.5g/1.9g 767kcal/35.6g/2.3g 792kcal/36.2g/2.3g
29 千田中3年・職員室変更有 ダブルポテサラ セルフチキンライスの具 ごはん 玉ねぎとベーコンのスープ 687kcal/22.1g/2.2g 805kcal/25.6g/2.5g 830kcal/26.2g/2.5g	30 切干大根和え カラフルレバー ごはん もやしのみそ汁 651kcal/24.5g/2.1g 785kcal/29.0g/2.6g 810kcal/29.6g/2.6g	★9月18日の「おぢやっ子わくわくメニュー」のテーマは、 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」 ※詳しくは食育面を見てね！ 「まごはやさしい」の食材を取り入れた「おぢやっ子わくわくメニュー」をお楽しみに！ 小：13kg以上/たんぱく質/食塩相当量 中：13kg以上/たんぱく質/食塩相当量 高：13kg以上/たんぱく質/食塩相当量 基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満		

9月の食品表



きゅう こんだて しよくざい へんにょう
急な献立・食材の変更もあります。
ごようしょう
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1 群（肉、魚、卵、豆等）	2 群（乳、海藻、小魚等）	3 群（緑黄色野菜）	4 群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5 群（穀類、いも類、砂糖等）	6 群（あぶら）
1	月	鶏肉、豆腐、ツナ、みそ	牛乳、わかめ、のり	人参、小松菜	大根、ねぎ、もやし、レモン、しょうが	米、じゃがいも、あられ麸、米粉、かたくり粉、砂糖	油
2	火	オムレツ、鶏肉、大豆、油揚げ、ベーコン	牛乳、ひじき	人参、小松菜、パセリ	玉ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米、砂糖	油、オリーブ油
3	水	豚肉、生揚げ、みそ、ハム	牛乳	人参、ニラ	ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、えのき、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり	米、春雨、かたくり粉、砂糖、ゼリー	油、ごま油
4	木	豚肉、鶏肉、ハム	牛乳、バルメザンチーズ	人参、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、ねぎ、しめじ、もやし	ソフトめん、パン粉、かたくり粉、コーンフレーク、砂糖	油
5	金	ミナミカゴカマス、納豆、生揚げ、豚肉	牛乳	人参、野沢菜漬け	玉ねぎ、たけのこ、枝豆、干しいたけ、キャベツ、たくあん	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、ごま
8	月	豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ちりめん、のり、わかめ	人参、小松菜	玉ねぎ、きくらげ、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし、にんにく、たくあん、白菜キムチ	米、ワントン皮、砂糖	ごま油、ごま
9	火	豚肉、生揚げ、かまぼこ、かつお節	牛乳、のり	人参、小松菜	ゆうごう、ねぎ、えのき、キャベツ、もやし、枝豆、しょうが	米、フライドポテト、砂糖	油、ノイグ マネーズ
10	水	豚肉、生揚げ、大豆、みそ	牛乳、ちりめん、わかめ	人参、ニラ	もやし、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、たけのこ、ズッキーニ、エリンギ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、パイナップル	米、かたくり粉、砂糖	ごま油
11	木	ハムカツ、鶏肉、ベーコン、豆乳	牛乳	人参、パセリ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし、しめじ	米粉バーンズパン、じゃがいも、砂糖	油
12	金	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、生揚げ、ウインナー	牛乳、塩昆布	人参、いんげん	大根、玉ねぎ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、たくあん、ねぎ、しょうが	米、じゃがいも、かたくり粉、パン粉、砂糖	ごま
16	火	豚肉、ハム、生揚げ、みそ	牛乳、のり、寒天	人参、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ、干しいたけ、もやし、きゅうり、とうもろこし、切干大根、たくあん、しょうが	米、砂糖	ごま油、油
17	水	豚肉、鶏肉、ツナ、高野豆腐、卵、生揚げ、みそ	牛乳、ちりめん	人参、いんげん	玉ねぎ、こんにゃく、きくらげ、干しいたけ、しょうが、枝豆	米、砂糖、抹茶プリン	油
18	木	大豆、ホキ、ハム、生揚げ、みそ	牛乳、わかめ	人参、ピーマン、小松菜	もやし、ねぎ、えのき、きゅうり、キャベツ、切干大根、玉ねぎ、しょうが	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
19	金	豚肉、大豆、豆腐、油揚げ、ベーコン	牛乳、ピザチーズ	人参、小松菜、トマト	なす、玉ねぎ、エリンギ、きゅうり、しょうが、もやし、とうもろこし	米、砂糖	油、ごま油
22	月	豚肉、鶏肉、大豆、卵、ベーコン	牛乳、バルメザンチーズ	人参、トマト、パセリ、パプリカ、バジル	ズッキーニ、キャベツ、にんにく、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、レモン	米、マカロニ、かたくり粉、砂糖、モチクリームパニラ	油、ごま油、バター
24	水	豚肉、大豆、ひよこ豆、ツナ	牛乳、海藻	人参、グリーンピース、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、セロリー、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、梨	米、砂糖	ごま油、油
25	木	豚肉、なると、油揚げ、大豆	牛乳、塩昆布	人参、ニラ	もやし、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが、とうもろこし、えのき、ゆかり	ゆで中華、砂糖	油
26	金	いか、ツナ、豆腐、鶏肉、みそ	牛乳、青のり	人参、ブロッコリー	大根、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、しょうが	米、さつまいも、かたくり粉、米粉、砂糖	油
29	月	鶏肉、ハム、ベーコン、油揚げ	牛乳、寒天	人参、チンゲン菜	玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖	マカリ（乳なし）ノイグ マネーズ
30	火	豚肉、大豆、ツナ、生揚げ、みそ	牛乳	人参、小松菜、赤ピーマン	もやし、玉ねぎ、ねぎ、えのき、切干大根、にんにく、しょうが	米、さつまいも、かたくり粉、砂糖	油