



給食だより

小千谷市学校給食センター

2026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。私たちの祖先たちは四方を海に囲まれ、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、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りましょう。

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（食物繊維）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す。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。

月	火	水	木	金
1 ↑牛乳のマークです。 ※都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。 小：174kcal・たんぱく質/食塩相当量 中：174kcal・たんぱく質/食塩相当量 高：174kcal・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	1 梅おかかきゅうり 新湯から揚げ わかめごはん 麩のみそ汁 646kcal/24.8g/2.8g 766kcal/28.8g/3.4g 791kcal/29.4g/3.4g	2 厚揚げと豚肉のみそ炒め ホッケの塩焼き ごはん 大根スープ 635kcal/28.4g/2.2g 759kcal/33.9g/2.6g 784kcal/34.5g/2.6g	3 片中× しょうゆフレンチ 切干ナポリタン カレー汁 ソフトめん 677kcal/28.4g/2.7g 813kcal/33.8g/3.2g 838kcal/34.4g/3.2g	4 和風マカロニサラダ 厚焼きたまご ごはん 沢煮梅 651kcal/24.0g/1.9g 776kcal/27.6g/2.1g 801kcal/28.2g/2.1g
7 アップルシャーベット パンサンスー 生揚げときのこのピリ辛ライス（ごはん） 704kcal/25.8g/2.1g 838kcal/30.2g/2.3g 863kcal/30.8g/2.3g	8 のり酢あえ 白身魚とポテトの揚げ煮 ごはん 冬瓜のみそ汁 684kcal/24.6g/1.7g 817kcal/28.5g/2.2g 842kcal/29.1g/2.2g	9 梨 海藻サラダ キーマカレー（麦ごはん） 704kcal/24.7g/2.2g 839kcal/28.7g/2.8g 864kcal/29.3g/2.8g	10 ボイル野菜 メンチカツソースかけ ポークビーンズ 米粉コッペパン 587kcal/24.3g/2.1g 813kcal/31.8g/3.0g 838kcal/32.4g/3.0g	11 片中× キャベツ中華サラダ 焼きぎょうざ（2個） ごはん マーボー厚揚げ 654kcal/24.6g/1.8g 788kcal/28.9g/2.3g 813kcal/29.5g/2.3g
14 運動会・体育祭・スポーツ応援献立 刻みのり 冷凍みかん チキンタレかつ丼（麦ごはん・タレかつ野菜） 具だくさんみそ汁 668kcal/24.3g/2.3g 806kcal/29.2g/2.8g 831kcal/29.8g/2.8g	15 チコレギサラダ セルフキムタクごはんの具（ごま入り） ごはん みそワタンスープ 644kcal/26.8g/2.7g 764kcal/32.0g/3.0g 789kcal/32.6g/3.0g	16 おちやっ子わくわくメニュー ひじきと野菜の梅しそマヨネーズ いわしの香味揚げ ごはん さつま汁 733kcal/26.1g/2.2g 885kcal/30.7g/2.8g 910kcal/31.3g/2.8g	17 ゆかりあえ 黒糖みそ蒸しパン タンメンスープ ゆで中華 664kcal/29.1g/2.8g 863kcal/36.5g/3.6g 888kcal/37.1g/3.6g	18 千田中× きりざい かみかみつくね ごはん じゃがいものそぼろ煮 742kcal/29.9g/2.0g 883kcal/35.5g/2.5g 908kcal/36.1g/2.5g
21 敬老の日 おちやっ子わくわくメニュー	★お知らせ★ 4月の給食だよりにも載せましたが、プラスチックごみ削減の一環として、2学期より牛乳パックがストローレスパックに切り替わっています。牛乳パックをスムーズに開けられるよう、ご家庭でも練習をしていただけたらと思います。	23 秋分の日 おちやっ子わくわくメニュー	24 支援× きゅうりの即席漬け なすのミートグラタン（チーズ入り） ごはん 豆腐スープ 755kcal/27.3g/2.7g	25 東中× 十五夜献立 お豆とじゃこのサラダ うさぎハンバーグ和風あん ごはん お月見だんご汁 594kcal/22.0g/2.4g 792kcal/28.2g/2.7g 807kcal/28.8g/2.7g
28 東中× 冷やし焼きいも ツナそぼろ丼（卵入り）（麦ごはん） 五目煮 703kcal/31.0g/2.3g 833kcal/36.5g/2.5g 858kcal/37.1g/2.5g	29 切干あえ カラフルレバー ごはん なめこのみそ汁 680kcal/26.0g/2.1g 813kcal/30.5g/2.5g 838kcal/31.1g/2.5g	30 谷中2年× 五目きんぴら さばの生姜焼き ごはん すき焼き風汁 673kcal/30.3g/2.6g 775kcal/33.3g/3.0g 800kcal/33.9g/3.0g	★9月16日の「おち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「おちやっ子わくわくメニュー」をお楽しみに！	

9月の食品表



きゅうこんだてしよくざいへんこう
急な献立・食材の変更もあります。
りょうしょう
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	火	鶏肉、豆腐、みそ	牛乳、わかめ、かつおぶし	人参	もやし、しょうが、たくあん、きゅうり、梅、ねぎ、大根	米、強化米、麩、米粉、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	油
2	水	ほっけ、生揚げ、豚肉、鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳、寒天	人参、ニラ、チンゲン菜	しょうが、にんにく、キャベツ、大根、えのき、	米、強化米、砂糖、春雨	ごま油
3	木	豚肉、ハム	牛乳	人参、チンゲン菜、ピーマン、ほうれん草	玉ねぎ、しめじ、ねぎ、切干大根、キャベツ、にんにく、もやし、コーン	ソフトめん、かたくり粉	油、オリーブ油
4	金	鶏卵、大豆、鶏肉、豚肉、豆腐	牛乳、かつおぶし	人参、小松菜	キャベツ、コーン、ごぼう、たけのこ、えのき	米、強化米、マカロニ、春雨	ノンエッグマヨネーズ
7	月	生揚げ、ハム、豚肉、みそ	牛乳	人参、ニラ	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、えのき、たけのこ、ねぎ、もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、りんご	米、強化米、かたくり粉、春雨、砂糖	油、ごま油
8	火	ホキ、ツナ、生揚げ、みそ	牛乳、のり	人参、小松菜	枝豆、もやし、冬瓜、ねぎ、えのき、しょうが	米、強化米、フライドポテト、砂糖、かたくり粉	油
9	水	豚肉、大豆、ひよこ豆、ツナ	牛乳、海草	人参、グリンピース、トマト缶	玉ねぎ、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、梨	米、強化米、麦、砂糖	油、ごま油
10	木	豚肉、生揚げ、ベーコン、大豆	牛乳	人参、トマト缶	キャベツ、きゅうり、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	米粉バーンズパン、三温糖、じゃがいも	油、オリーブ油
11	金	豚肉、生揚げ、大豆、みそ	牛乳、塩昆布	人参、小松菜、ニラ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、ねぎ、たけのこ、しいたけ、玉ねぎ、しょうが	米、強化米、ぎょうざの皮、かたくり粉、砂糖	ごま油
14	月	鶏肉、油揚げ、豚肉、みそ	牛乳、のり	人参、小松菜	キャベツ、もやし、ごぼう、えのき、大根、ねぎ、みかん	米、強化米、麦、パン粉、砂糖	油
15	火	豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、のり	人参、小松菜	にんにく、キムチ、たくあん、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、きくらげ、玉ねぎ、にんにく	米、強化米、ワンタン皮、砂糖	ごま油、ごま
16	水	いわし、ツナ、豆腐、大豆、みそ	牛乳、ひじき	人参、しそ	ねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、ごぼう、大根、にんにく、しょうが	米、強化米、かたくり粉、砂糖、さつまいも	油、ノンエッグマヨネーズ
17	木	豚肉、なると、油揚げ、豆乳、みそ	牛乳、塩昆布	人参、ニラ、しそ	メンマ、玉ねぎ、もやし、コーン、えのき、きくらげ、ねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	ゆで中華めん、蒸しパンミックス、黒砂糖	油
18	金	豚肉、鶏肉、納豆、生揚げ	牛乳、ひじき	人参、野沢菜漬け、いんげん	ごぼう、ねぎ、枝豆、しょうが、たくあん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、	米、強化米、砂糖、パン粉、かたくり粉、じゃがいも	油
24	木	豚肉、大豆、豆腐、油揚げ、ベーコン	牛乳、チーズ	人参、小松菜、トマト缶	なす、玉ねぎ、きゅうり、しょうが、もやし、コーン	米、強化米、砂糖	油、ごま油
25	金	豚肉、鶏肉、大豆、かまぼこ	牛乳、ちりめんじゃこ	人参、小松菜	キャベツ、きゅうり、大根、玉ねぎ、えのき、	米、強化米、砂糖、かたくり粉、白玉もち	油
28	月	豚肉、鶏肉、ツナ、鶏卵、生揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	人参、いんげん	しょうが、枝豆、玉ねぎ、きくらげ、しいたけ、	米、強化米、麦、さつまいも、砂糖	油
29	火	豚レバー、大豆、ツナ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	人参、赤ピーマン、小松菜	切干大根、もやし、なめこ、大根、ねぎ、にんにく、しょうが	米、強化米、かたくり粉、さつまいも、砂糖、じゃがいも	油
30	水	さば、さつま揚げ、豚肉、豆腐	牛乳、ひじき	人参、いんげん、春菊	しょうが、れんこん、白菜、ねぎ、玉ねぎ、しいたけ	米、強化米、三温糖	ごま油