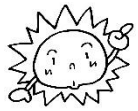




食育だより

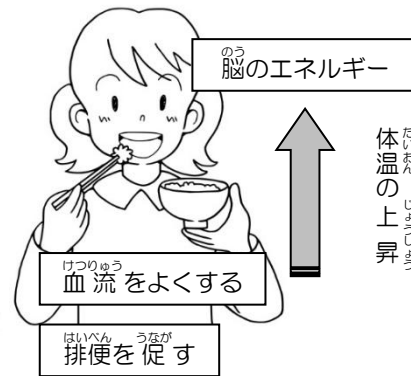
令和7年9月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校



朝ごはんで生活リズムを整えよう！

◆朝ごはんの役割

1日の始まりの朝ごはんには、**昼食**や**夕食**にはない、『**体**を**目覚め**させる』働きがあります。**胃腸**を**活発**に働かせ、**血流**をよくして**体温**を上昇させたり、**排便**を促したりします。また、**脳**に**エネルギー**が**補給**されるため、朝ごはんを食べると**集中力**が高まります。

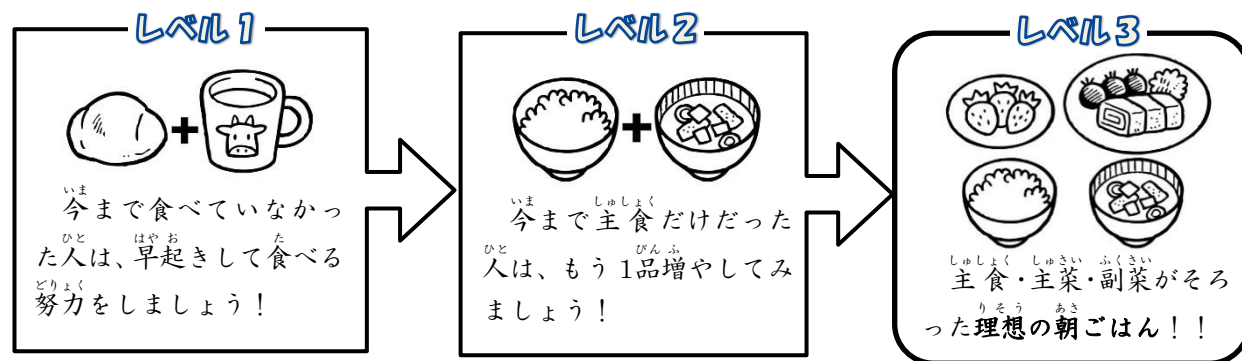


それだけでなく、おかずのある朝ごはんを食べると、**夜の寝つき**を良くする効果や、**熱中症**を予防する効果もあります。まだ**気温**が高く、**寝苦しさ**を感じたり、**熱中症**の**危険性**が高い日が続きますので、毎日、朝ごはんを食べて登校しましょう。

◆朝ごはんの内容

朝ごはんは、まずは**食べてくる**ことが大切です。今まで**食べていなかった人**は、パンやおにぎりなど1品でもいいので、**食べてくる**ように努力しましょう。

そして、**食べてきている人**は、さらに**質の良い朝ごはん**になるように、自分の朝ごはんを見直してみましょう。**主食・主菜・副菜**がそろった朝ごはんが、理想的です。**毎日続ける**ことは大変ですが、**そろえる**ことを意識するようにしてみてください。



中学生が考えた「けが予防献立」が登場します！



小学校では**親善陸上大会**、中学校では**新人大会・運動会**などが**予定**されています。本番で**全力**を発揮するためには、日頃の「**トレーニング**」「**栄養**」「**休養**」の**調和**がとれていることが大切です。**栄養**や**休養**が足りていないと、**競技力**が**低下**するだけでなく、**肉離れ**や**骨折**などの**けが**の**原因**にもなります。そこで、9月の**給食**には、中学校の**保健委員会**のみなさんが考えた「**けが予防メニュー**」が登場します。詳しくは**給食時間**のひとくちメモで紹介します。おいしく食べて、けがを**予防**しながら**行事**に臨みましょう。

- | | | |
|----------|----------------|-------------|
| 9月3日(水) | 骨太汁 | 骨折予防メニュー |
| 9月16日(火) | 巨峰 | 疲労回復メニュー |
| 9月18日(木) | アーモンドサラダ・梨 | 疲労回復メニュー |
| 9月22日(月) | 3色そばろごはん&巨峰ゼリー | 筋肉・靱帯強化メニュー |
| 9月25日(木) | 秋野菜のコンソメスープ | 疲労回復メニュー |

2学期より、小・中学校の「汁椀」が新しくなりました！

事前に各学校には紹介しましたが、給食の「汁椀」が、2学期から新しくなりました。内側にクローバーの模様が入った汁椀です。みなさん、使いごころちはいかがでしょうか。給食で使用するおぼんや皿、茶わんなども、皆さんが気持ちよく使えるように、計画的に入れ替えていきます。



9月

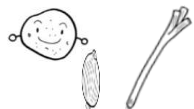
献立表

田上町学校給食共同調理場
令和7年9月



9月の田上産

9月は、「たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、ねぎ、かぼちゃ、さつまいも」が田上産です。
米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
1	月	小学校 給食開始	チキンカレー (麦ごはん)	牛乳	田上産夏野菜のチキンカレー フルーツゼリーあえ	牛乳 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ゼリー さとう	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト 枝豆 チャツネ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	656	799
2	火		ごはん	牛乳	沢煮鮎 メンチカツ のり酢あえ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豚肉 ツナ のり	米 春雨 パン粉 小麦粉 油 さとう	にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ きぬさや たまねぎ キャベツ もやし 小松菜	607	733
3	水	けが予防 メニュー	ごはん	牛乳	★骨太汁 赤魚梅じょうゆ焼き 小松菜のそぼろ炒め	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 赤魚	米 じゃがいも ごま ごま油 春雨 油 さとう	ごぼう たまねぎ にんじん 大根菜 ねぎ しょうが にんにく 小松菜 梅	602	732
4	木		中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ 焼き棒餃子 きゅうりとキャベツの塩昆布あえ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 塩昆布	中華めん 油 餃子の皮 ごま油 さとう ごま	にんにく しょうが もやし にんじん コーン メンマ (ほうれんそう 干しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にら きゅうり)	582	719
5	金	田上小 リクエスト献立	わかめごはん	牛乳	ワンドンスープ とり肉のから揚げ 海藻サラダ いちごクレープ	牛乳 わかめ 豚肉 なんと みそ 海藻ミックス 茎わかめ ツナ 鶏肉	米 ワンドンの皮 かたくり粉 油 さとう クレープ ごま油	にんじん えのきたけ チンゲン菜 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	685	831
8	月		ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 青菜のおひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 さば みそ ツナ かつお節	米 ごま油 じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが 小松菜 もやし キャベツ	628	784
9	火		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 ささみチーズフライ 野菜炒め	牛乳 もずく 厚揚げ みそ 鶏肉 チーズ 豚肉	米 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 かたくり粉	えのきたけ にんじん 小松菜 キャベツ たけのこ チンゲン菜 ねぎ 干しいたけ	620	746
10	水		チャーハン	牛乳	トマトと卵のスープ コーンしゅうまい2個 小松菜ののりナムル	牛乳 チャーシュー ベーコン 豆腐 たまご 鰯すり身 のり	米 油 ごま油 しゅうまいの皮 さとう ごま かたくり粉	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん 枝豆 トマト チンゲン菜 コーン もやし 小松菜	581	735
11	木		バーガーパン	牛乳	あさり入りミネストローネ たれつきチキンカツ コールスローサラダ	牛乳 あさり ベーコン 鶏肉 ハム	パン 油 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト きゅうり コーン	602	742
12	金	健康長寿献立	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 ごまあえ 銀鮭の西京焼き	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鮭	米 じゃがいも ごま さとう	しめじ にんじん たまねぎ キャベツ もやし 小松菜	584	714
16	火	けが予防 メニュー	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	大豆のサラダ ★巨峰2個	牛乳 豚肉 大豆 ハム	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース さとう	コーン にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり 巨峰	645	797
17	水		ごはん	牛乳	とりだんご入りきのこ汁 五目厚焼き卵 おくら入り納豆あえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ たまご みそ 納豆	米 さとう ごま	ねぎ ごぼう だいこん しめじ えのきたけ まいたけ にんじん ほうれん草 しいたけ たくあん おくら キャベツ 野沢菜漬け	593	732
18	木	けが予防 メニュー	ソフトめん	牛乳	ミートソース ★アーモンドサラダ ★梨	牛乳 豚肉 大豆 ハム	ソフトめん 油 デミグラスソース アーモンド ごま さとう 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ チンゲン菜 枝豆 梨	682	865
19	金	食育の日献立	ごはん	アルビ 牛乳	とうふのみそ汁 甘辛しいらフライ ひじきの炒り煮	牛乳 豆腐 みそ しいら ひじき さつまあげ 油揚げ	米 かたくり粉 パン粉 油 さとう	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ 干しいたけ こんにゃく	653	797
22	月	けが予防 メニュー	★3色そぼろ ごはん	牛乳	茎わかめの中煮スープ とり肉の甘みそ焼き たくあんあえ ★巨峰ゼリー	牛乳 豚肉 たまご 茎わかめ なんと 鶏肉 みそ 豆腐	米 さとう 油 ごま油 ごま ゼリー	しょうが 枝豆 きくらげ チンゲン菜 ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん	613	738
24	水		ごはん	牛乳	青菜とじゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしナムル	牛乳 豆腐 うち豆 みそ 豚肉	米 じゃがいも さとう ごま油 ごま	にんじん だいこん 小松菜 ねぎ しょうが もやし きゅうり	609	751
25	木	けが予防 メニュー	背割りコッペパン	牛乳	★秋野菜のコンソメスープ 寒天サラダ キーマカレードッグの具	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉 茎わかめ ツナ 大豆	パン 油 さつまいも カレールウ パン粉 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ にんにく しょうが 枝豆 トマト 寒天 キャベツ コーン	604	765
26	金		ごはん	牛乳	さつま汁 かつおのごまケチャップソース おかかゆかりあえ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かつお節 かつお 豆腐	米 さつまいも パン粉 小麦粉 油 ごま さとう	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	646	801
29	月	田上中 給食なし	ごはん	牛乳	塩ちゃんこ羹へスープ 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりとキャベツの香りあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 車麩 かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ごま油 ラー油 ごま	キャベツ もやし にんじん にら えのきたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	613	-
30	火		ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 ラーメンサラダ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ たまご いわし ハム	米 じゃがいも さとう 中華めん ごま油	干しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり コーン	644	794

☆都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆中学校保健委員会の生徒が考えた「けが予防メニュー(★)」が登場します。