



令和7年度

9月分 献立予定表



*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月		火		水		木		金																																																																																																																																																										
1	きゅうりのすのもの さばカレーに ごはん しおとんじる	2 たらふくかつの あきたどっさり ブルーベリーゼリー なつやさい マーボーどん とうがんのスープ	3 ウイナーと やさいのソテー とりにく こうみやき ごはん じゃがいもの みそしる	4 小5なし えだまめ かぼちゃ チーズやき わふうサラダうどん	5 小5なし チャプチェ たらフライ ごはん もずくスープ	小	661	26.0	小	607	20.1	小	627	25.3	小	618	27.2	小	614	22.4	中	850	32.9	中	764	24.8	中	803	32.7	中	744	32.9	中	762	27.1	8	たまごやき ぶたにくと なつやさいの しょうがいため ごはん キャバツの みそしる	9 ぶるぶるフルーツ なつやさいカレー	10 チンチャオロウス コーン しゅうまい 小2こ 中3こ ごはん モロヘイヤスープ	11 てづくり! ピーチパイ ひやしちゅうか	12 まごはやさしい きゅうしよく だいのいそに あかうおの しおこうじからあげ わかめごはん ごまとうにゅう みそしる	小	638	26.6	小	677	18.7	小	686	29.0	小	638	21.5	小	688	27.0	中	806	32.5	中	858	22.3	中	871	36.1	中	720	24.7	中	875	33.2	15	敬老の日 けいろう	16 チップスサラダ ジョア (マスカット) けんまいいり ほうれんそうの カラフルポークどん みそしる	17 にくじゃが ほっけ ごましおやき ごはん わかめのみそしる	18 フレンチサラダ とりにくの ハーブやき ミートソーススパゲッティ	19 やさいたっぷり ぶたキムチ ぎせいどうふ ごはん だいこんぼの みそしる	小		小	626	26.5	小	640	27.4	小	628	32.7	小	631	26.7	中		中	793	32.8	中	823	35.2	中	765	39.0	中	800	32.5	22	やさしいため ヤンニョム チキン ごはん だいこんと わかめのスープ	23 しゅうぶん 秋分の日 ぶどう	24 ほうれんそうのツナあえ ねぎしおぶたどん とうふの みそしる	25 かぼちゃの ケーキ フロッキーの カレーソテー にくうどん	26 きりほしだいこんの ごまあえ たらのみそネーズやき ごはん こまつなの みそしる	小	652	24.6	小	639	27.0	小	661	24.6	小	634	25.6	中	853	32.1	中	807	33.3	中	764	28.7	中	783	32.4	29	なめたけあえ ふわふわ とりつくね ごはん もずくの みそしる	30 イタリアンサラダ ぶどう やまのこカレー	★今月の地場産物★ こんげつ じばさんぶつ こめ、牛乳、豚肉、たまご、ウイン ナー、豆腐、枝豆、かぼちゃ、じゃ がいも、なす、ピーマン、きゅう り、とうがん、ズッキーニ、ぶどう です。			献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています 【基準値】			小	616	25.1	小	657	21.7	小	650	21.1~32.5	中	781	31.0	中	819	26.4	中	830	27.0~41.5
小	661	26.0	小	607	20.1	小	627	25.3	小	618	27.2	小	614	22.4																																																																																																																																																				
中	850	32.9	中	764	24.8	中	803	32.7	中	744	32.9	中	762	27.1																																																																																																																																																				
8	たまごやき ぶたにくと なつやさいの しょうがいため ごはん キャバツの みそしる	9 ぶるぶるフルーツ なつやさいカレー	10 チンチャオロウス コーン しゅうまい 小2こ 中3こ ごはん モロヘイヤスープ	11 てづくり! ピーチパイ ひやしちゅうか	12 まごはやさしい きゅうしよく だいのいそに あかうおの しおこうじからあげ わかめごはん ごまとうにゅう みそしる	小	638	26.6	小	677	18.7	小	686	29.0	小	638	21.5	小	688	27.0	中	806	32.5	中	858	22.3	中	871	36.1	中	720	24.7	中	875	33.2	15	敬老の日 けいろう	16 チップスサラダ ジョア (マスカット) けんまいいり ほうれんそうの カラフルポークどん みそしる	17 にくじゃが ほっけ ごましおやき ごはん わかめのみそしる	18 フレンチサラダ とりにくの ハーブやき ミートソーススパゲッティ	19 やさいたっぷり ぶたキムチ ぎせいどうふ ごはん だいこんぼの みそしる	小		小	626	26.5	小	640	27.4	小	628	32.7	小	631	26.7	中		中	793	32.8	中	823	35.2	中	765	39.0	中	800	32.5	22	やさしいため ヤンニョム チキン ごはん だいこんと わかめのスープ	23 しゅうぶん 秋分の日 ぶどう	24 ほうれんそうのツナあえ ねぎしおぶたどん とうふの みそしる	25 かぼちゃの ケーキ フロッキーの カレーソテー にくうどん	26 きりほしだいこんの ごまあえ たらのみそネーズやき ごはん こまつなの みそしる	小	652	24.6	小	639	27.0	小	661	24.6	小	634	25.6	中	853	32.1	中	807	33.3	中	764	28.7	中	783	32.4	29	なめたけあえ ふわふわ とりつくね ごはん もずくの みそしる	30 イタリアンサラダ ぶどう やまのこカレー	★今月の地場産物★ こんげつ じばさんぶつ こめ、牛乳、豚肉、たまご、ウイン ナー、豆腐、枝豆、かぼちゃ、じゃ がいも、なす、ピーマン、きゅう り、とうがん、ズッキーニ、ぶどう です。			献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています 【基準値】			小	616	25.1	小	657	21.7	小	650	21.1~32.5	中	781	31.0	中	819	26.4	中	830	27.0~41.5																																				
小	638	26.6	小	677	18.7	小	686	29.0	小	638	21.5	小	688	27.0																																																																																																																																																				
中	806	32.5	中	858	22.3	中	871	36.1	中	720	24.7	中	875	33.2																																																																																																																																																				
15	敬老の日 けいろう	16 チップスサラダ ジョア (マスカット) けんまいいり ほうれんそうの カラフルポークどん みそしる	17 にくじゃが ほっけ ごましおやき ごはん わかめのみそしる	18 フレンチサラダ とりにくの ハーブやき ミートソーススパゲッティ	19 やさいたっぷり ぶたキムチ ぎせいどうふ ごはん だいこんぼの みそしる	小		小	626	26.5	小	640	27.4	小	628	32.7	小	631	26.7	中		中	793	32.8	中	823	35.2	中	765	39.0	中	800	32.5	22	やさしいため ヤンニョム チキン ごはん だいこんと わかめのスープ	23 しゅうぶん 秋分の日 ぶどう	24 ほうれんそうのツナあえ ねぎしおぶたどん とうふの みそしる	25 かぼちゃの ケーキ フロッキーの カレーソテー にくうどん	26 きりほしだいこんの ごまあえ たらのみそネーズやき ごはん こまつなの みそしる	小	652	24.6	小	639	27.0	小	661	24.6	小	634	25.6	中	853	32.1	中	807	33.3	中	764	28.7	中	783	32.4	29	なめたけあえ ふわふわ とりつくね ごはん もずくの みそしる	30 イタリアンサラダ ぶどう やまのこカレー	★今月の地場産物★ こんげつ じばさんぶつ こめ、牛乳、豚肉、たまご、ウイン ナー、豆腐、枝豆、かぼちゃ、じゃ がいも、なす、ピーマン、きゅう り、とうがん、ズッキーニ、ぶどう です。			献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています 【基準値】			小	616	25.1	小	657	21.7	小	650	21.1~32.5	中	781	31.0	中	819	26.4	中	830	27.0~41.5																																																																								
小		小	626	26.5	小	640	27.4	小	628	32.7	小	631	26.7																																																																																																																																																					
中		中	793	32.8	中	823	35.2	中	765	39.0	中	800	32.5																																																																																																																																																					
22	やさしいため ヤンニョム チキン ごはん だいこんと わかめのスープ	23 しゅうぶん 秋分の日 ぶどう	24 ほうれんそうのツナあえ ねぎしおぶたどん とうふの みそしる	25 かぼちゃの ケーキ フロッキーの カレーソテー にくうどん	26 きりほしだいこんの ごまあえ たらのみそネーズやき ごはん こまつなの みそしる	小	652	24.6	小	639	27.0	小	661	24.6	小	634	25.6	中	853	32.1	中	807	33.3	中	764	28.7	中	783	32.4	29	なめたけあえ ふわふわ とりつくね ごはん もずくの みそしる	30 イタリアンサラダ ぶどう やまのこカレー	★今月の地場産物★ こんげつ じばさんぶつ こめ、牛乳、豚肉、たまご、ウイン ナー、豆腐、枝豆、かぼちゃ、じゃ がいも、なす、ピーマン、きゅう り、とうがん、ズッキーニ、ぶどう です。			献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています 【基準値】			小	616	25.1	小	657	21.7	小	650	21.1~32.5	中	781	31.0	中	819	26.4	中	830	27.0~41.5																																																																																																										
小	652	24.6	小	639	27.0	小	661	24.6	小	634	25.6																																																																																																																																																							
中	853	32.1	中	807	33.3	中	764	28.7	中	783	32.4																																																																																																																																																							
29	なめたけあえ ふわふわ とりつくね ごはん もずくの みそしる	30 イタリアンサラダ ぶどう やまのこカレー	★今月の地場産物★ こんげつ じばさんぶつ こめ、牛乳、豚肉、たまご、ウイン ナー、豆腐、枝豆、かぼちゃ、じゃ がいも、なす、ピーマン、きゅう り、とうがん、ズッキーニ、ぶどう です。			献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています 【基準値】			小	616	25.1	小	657	21.7	小	650	21.1~32.5	中	781	31.0	中	819	26.4	中	830	27.0~41.5																																																																																																																																								
小	616	25.1	小	657	21.7	小	650	21.1~32.5																																																																																																																																																										
中	781	31.0	中	819	26.4	中	830	27.0~41.5																																																																																																																																																										

※地場産物は、小坂町産と秋田県産の食材のことをいいます。

9月

給食だより



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

大切ですよ朝ごはん!



一日のスタートは朝ごはんから。これまでの調査で、朝ごはんを全く食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合はなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!



食事をする事で体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。