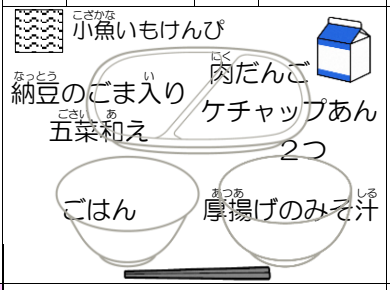
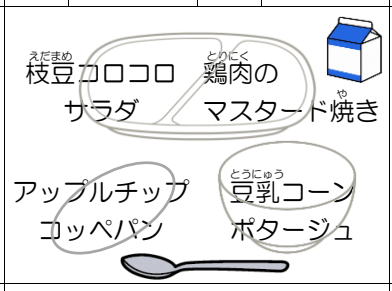
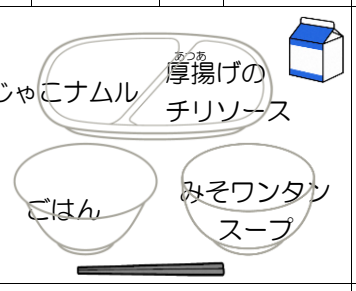
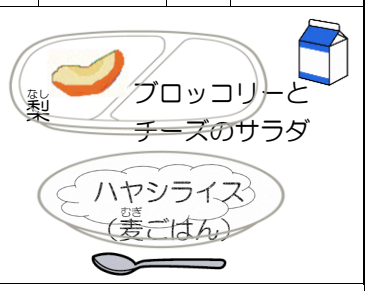
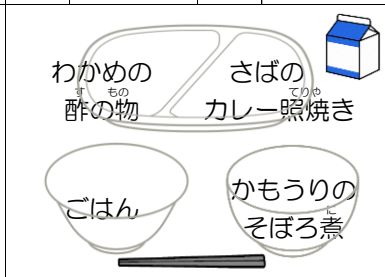
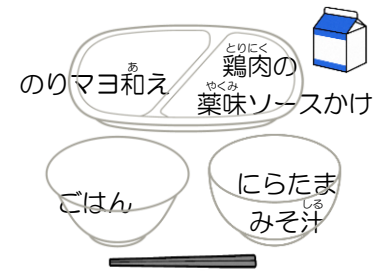
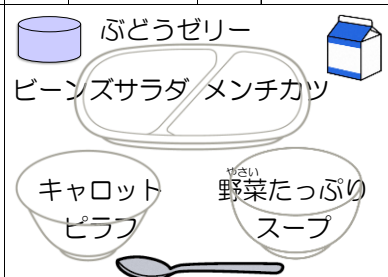
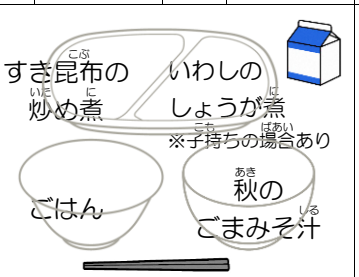
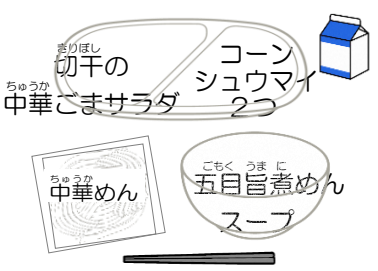
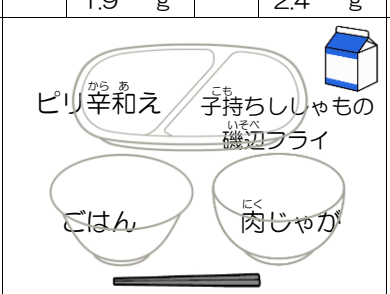
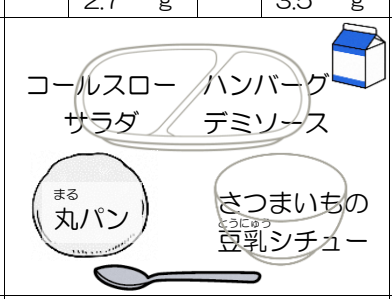
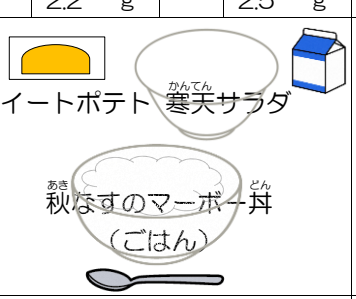
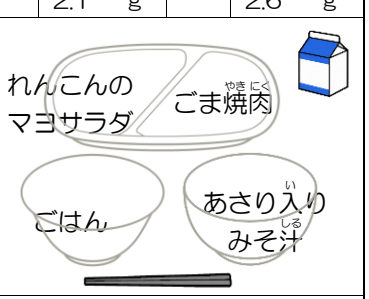
2026年

9月 給食・食育だより①

燕市東部学校給食センター
TEL 0256（46）8030
FAX 0256（46）0552

今月のテーマ①・・・こまごわやさしい

曜日	月	火	水	木	金
		1 日	2 日	3 日	4 日
エネルギー 食塩相当量		小 639 kcal 2.1 g　中 751 kcal 2.4 g	小 676 kcal 2.8 g　中 795 kcal 3.4 g	小 621 kcal 2.3 g　中 751 kcal 2.7 g	小 639 kcal 2.4 g　中 778 kcal 3 g
献立と配膳の図	小学校中学年と中学生の一食あたりの **上段：エネルギー量** **下段：食塩相当量** を表示しています。 桜咲ユメ©燕市				
あかの食品	熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品	牛乳　生揚げ　みそ　肉だんご　納豆　ひじき かたくちいわし	牛乳　ベーコン　豆乳　鶏肉のマスタード焼き ハム　大豆	牛乳　ぶた肉　みそ　生揚げ　ちりめんじゃこ	牛乳　ぶた肉　チーズ
きいろの食品	熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品	ごはん　じゃがいも　ごま　さつまいも さとう	アップルチップコッペパン　じゃがいも 米油　ルウ　さとう　米粉	ごはん　ワンタン　米油　ごま油 大豆油　さとう	麦ごはん　じゃがいも　米油　さとう　ルウ
みどりの食品	体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品	えのきたけ　にんじん　キャベツ　ねぎ こまつな　たくあん	コーン　たまねぎ　きゅうり　にんじん えだまめ	チンゲンサイ　にんじん　ねぎ　にら しいたけ　メンマ　こまつな　もやし	たまねぎ　にんじん　トマト　マッシュルーム りんご　ブロッコリー　キャベツ　コーン 梨
	7 日	8 日	9 日	10 日 こまごわやさしい献立	11 日
エネルギー 食塩相当量	小 647 kcal 1.6 g　中 821 kcal 2 g	小 659 kcal 1.8 g　中 794 kcal 2.1 g	小 652 kcal 2.5 g　中 747 kcal 2.9 g	小 630 kcal 2.1 g　中 765 kcal 2.4 g	小 646 kcal 2.8 g　中 820 kcal 3.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳　ぶた肉　生揚げ　さばのカレー照焼き わかめ	牛乳　たまご　とうふ　みそ　とり肉　のり	牛乳　ベーコン　メンチカツ　ツナ ひよこ豆　とり肉	牛乳　ぶた肉　とうふ　みそ　いわしの生姜煮 すき昆布　油揚げ　うち豆	牛乳　ぶた肉　かまぼこ　コーンシュウマイ ハム
きいろの食品	ごはん　米油　さとう　でんぷん はるさめ	ごはん　でんぷん　大豆油　さとう　ごま油 ノンエッグマヨネーズ　米粉	ごはん　大豆油　赤いんげん豆 米油　ぶどうゼリー　さとう	ごはん　さつまいも　ごま　さとう 米油	中華めん　米油　でんぷん　ごま油 さとう　ごま
みどりの食品	かもうり　にんじん　たまねぎ　しいたけ えだまめ　きゅうり　みかん	にら　にんじん　えのきたけ　たまねぎ ねぎ　ほうれんそう　もやし　キャベツ	キャベツ　にんじん　たまねぎ　コーン ほうれんそう　えだまめ　きゅうり グリンピース　赤ピーマン	だいこん　にんじん　ごぼう　しめじ　ねぎ	にんじん　はくさい　チンゲンサイ　ねぎ きくらげ　切干だいこん　きゅうり　キャベツ
	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日 減塩愛ディア献立
エネルギー 食塩相当量	小 606 kcal 1.9 g　中 738 kcal 2.4 g	小 628 kcal 1.9 g　中 760 kcal 2.4 g	小 701 kcal 2.7 g　中 856 kcal 3.5 g	小 625 kcal 2.2 g　中 740 kcal 2.5 g	小 671 kcal 2.1 g　中 810 kcal 2.6 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳　とうふ　とり肉　大豆ペースト　みそ かつおフライ　ぶた肉	牛乳　ぶた肉　ししゃも磯辺フライ	牛乳　とり肉　豆乳　ハンバーグ	牛乳　とうふ　ぶた肉　みそ くきわかめ　とり肉	牛乳　とうふ　油揚げ　あさり　みそ　ぶた肉 ツナ
きいろの食品	ごはん　大豆油　さとう　はるさめ 米油　ごま油	ごはん　じゃがいも　米油　ラー油 さとう　大豆油　ごま油	丸パン　さつまいも　米油　ルウ　米粉 さとう　ノンエッグマヨネーズ　白いんげん豆	ごはん　米油　さとう　でんぷん　ごま油 スイートポテト	ごはん　米油　さとう　でんぷん　ごま ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	れんこん　だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ　こまつな　もやし　トマト	にんじん　たまねぎ　さやいんげん きゅうり　キャベツ	たまねぎ　にんじん　しめじ　パセリ　キャベツ きゅうり　コーン　レモン	なす　にんじん　ねぎ　チンゲンサイ　にら たけのこ　しいたけ　キャベツ　きゅうり	ねぎ　にんじん　だいこん　たまねぎ れんこん　きゅうり　コーン

いつまでも元気に！

こまごわやさしい で栄養バランスの良い食事

「こまごわやさしい（子・孫はやさしい）」という言葉は、昔から食べられてきた伝統の和食に欠かせない食材の頭文字を並べたものです。日本人の体に合った優しい食材として、私たちの健康を支えてきました。

9月10日(木)　こまごわやさしい献立

すべての食材を見つけてみましょう！

9月の予定①

1日(火)～2日(水)	燕北小5年生なし
1日(火)～3日(木)	燕北中2年生なし
3日(木)	燕北小6年生なし
11日(金)・14日(月)	燕中等なし
15日(火)	全小学校6年生なし
15日(火)～16(水)	燕東小5年生なし
17日(木)～18日(金)	燕西小5年生なし 燕中等2年生なし

生きるために欠かせない栄養素

わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

2026年 9月

きゅうしょく 給食・食育だより② しょくいく

今月のテーマ②・・・早寝早起き朝ごはん

燕市東部学校給食センター
TEL 0256（46）8030
FAX 0256（46）0552

曜日	月	火	水	木	金
	21 日	22 日	23 日	24 日 十五夜献立	25 日
エネルギー 食塩相当量				小 678 kcal 2.7 g　中 810 kcal 3 g	小 694 kcal 2.7 g　中 857 kcal 3.3 g
献立と配膳の図	敬老の日	国民の休日	秋分の日	○ お月見デザート のり酢和え　里いもコロッケ ごま入り菜めし　お月見汁	梨　しょうゆフレンチ ソフトめん　大豆入りミートソース
あかの食品				牛乳　かまぼこ　とり肉　とうふ　ツナ　のり	牛乳　ぶた肉　大豆ミート　ベーコン 大豆　ハム
きいろの食品				ごはん　ごま　里芋コロッケ　大豆油　さとう お月見だんご	ソフトめん　米油　オリーブ油　ルウ
みどりの食品				だいこん　にんじん　ねぎ　しめじ　ごぼう ほうれんそう　もやし　ひろしまな	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　セロリ トマト　ほうれんそう　もやし　コーン 梨　パセリ
	28 日	29 日	30 日		
エネルギー 食塩相当量	小 804 kcal 1.7 g　中 1010 kcal 2.6 g	小 632 kcal 2.1 g　中 780 kcal 2.9 g	小 609 kcal 2 g　中 736 kcal 2.4 g		
献立と配膳の図	みかんとバナナのヨーグルト和え ポークカレーライス 秋の野菜チップス添え （麦ごはん）	おからサラダ　赤魚の塩焼き ごはん　いも煮汁	アーモンド和え　レバーとポテトの甘辛 ごはん　塩こうじスープ		
あかの食品	牛乳　ぶた肉　青大豆　豆乳　ヨーグルト	牛乳　ぶた肉　焼き豆腐　赤魚の塩焼き おから　ハム	牛乳　とうふ　とり肉　わかめ　レバー		
きいろの食品	麦ごはん　じゃがいも　ルウ　米油 さつまいも　大豆油　りんごゼリー ぶどうゼリー　ホイップクリーム	ごはん　さといも　ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはん　じゃがいも　大豆油 さとう　アーモンド		
みどりの食品	たまねぎ　にんじん　りんご　トマト れんこん　みかん　バナナ　レモン	まいたけ　えのきたけ　にんじん　ねぎ キャベツ　きゅうり	えのきたけ　しいたけ　だいこん　にんじん ねぎ　ほうれんそう　もやし		

9月の予定②

24日（木）燕中なし
25日（金）小中川小なし
30日（水）小中川小なし

インスタグラム

TSUBAME_KYUSHOKU

＃つばめの給食

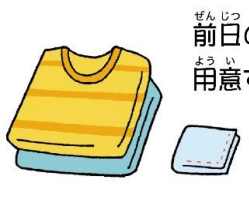
出典：家庭とつながる！新食育ブック © 少年写真新聞社
出典：たよりになるね！食育ブック © 少年写真新聞社

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

朝ごはんは１日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんを食べると

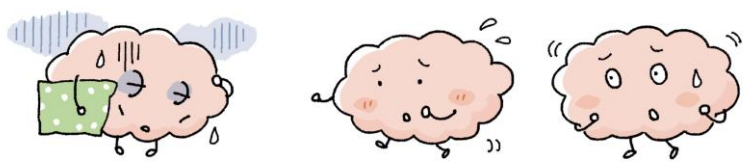
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る２時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

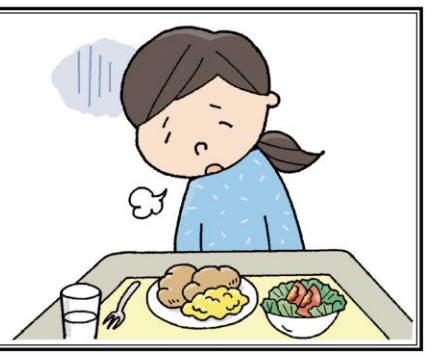
Q．朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A． 脳の重さは、体重の約２％しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



Q．食欲がない時はどうすればよいの？

A． 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？　まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。



給食レシピ紹介 「キムたくごはん」

【材料】（4人分）

- ごはん　茶碗４杯
- 豚肉　50g
- 白菜キムチ　50g
- たくあん　40g

★

- しょうゆ　小さじ１弱
- 砂糖　小さじ1
- 酒　小さじ1
- おろししょうが　少々
- 鶏がらだし　少々
- こしょう　少々
- ごま油　適宜

【作り方】

① 白菜キムチは食べやすい大きさに切る。たくあんは千切りにする。
② フライパンにごま油をひいて、豚肉を炒める。色が変わったら、白菜キムチ、たくあんを加え、さっと炒める。
③ 全体に火が通ったら、★の調味料を加え、炒め合わせ、火を止める。
④ ごはんと③を混ぜ合わせたら、できあがり。

クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

① おはぎ
② 草もち
③ 鏡もち

正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。