



令和8年度

9月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
令和8年度 海津市の食育テーマ よくかんで たべよう	1 フルーツミックス 枝豆コロッケ 麦ごはん 夏野菜カレー	2 キャベツソテー ハンバーグ 丸パン トマトジュリエンスープ 野菜たっぷりメニュー	3 たくあんあえ あじの南蛮づけ 麦ごはん モロヘイヤのみそしる	4 春雨のあえ物 あつあつの トマトそばあん (2. 3) 麦ごはん とんじる
	エネルギー 小 707 kcal 中 899 kcal	エネルギー 小 511 kcal 中 647 kcal	エネルギー 小 574 kcal 中 735 kcal	エネルギー 小 560 kcal 中 734 kcal
7 なすのみそいため とり肉のおろしかけ 麦ごはん オクラのすましじる	8 ぶたキムチの具 しゅうまい (2. 3) 麦ごはん とうがんスープ	9 せん切りじゃがいもの サラダ 白身魚の レモンソース 黒パン レタススープ	10 こんにゃくの ピリ辛いため つくね団子の ねぎだれ 麦ごはん かぼちゃのみそしる	11 ピーマンソテー 大豆と小魚の あげがらめ ソフトめん カレーソース
エネルギー 小 668 kcal 中 855 kcal	エネルギー 小 532 kcal 中 701 kcal	エネルギー 小 600 kcal 中 765 kcal	エネルギー 小 578 kcal 中 742 kcal	エネルギー 小 760 kcal 中 929 kcal
14 じゃがいもの きんぴら さばの竜田あげ 麦ごはん 豆乳じる	15 ひじきとツナの ちくわのいそべあげ にもの 麦ごはん 大根のみそしる	16 大豆とキャベツの サラダ とり肉のスパイス焼き 米粉パン かぼちゃスープ	17 タコライスの具 オムレツ 麦ごはん ポテトスープ	18 食育の日 きゅうりの昆布あえ ぶた肉の あんからめ 麦ごはん(委託) なすのみそしる
エネルギー 小 632 kcal 中 809 kcal	エネルギー 小 608 kcal 中 794 kcal	エネルギー 小 629 kcal 中 784 kcal	エネルギー 小 600 kcal 中 766 kcal	エネルギー 小 632 kcal 中 763 kcal
業者配送 25日(金) お月見デザート	今月の旬の食べもの ○トマト ○かぼちゃ ○ピーマン ○オクラ ○とうがん ○きゅうり ○モロヘイヤ ○なす ○さといも ○しめじ ○アジ ○サバ ○サンマ	今月の地場産物 ○海津市産 ・油揚げ ・しいたけ ・米 ・なす ○にしみの産 ・小松菜 ・もやし ・チンゲンサイ	24 青菜のおかかあえ とり肉と高野豆腐の みそがらめ 麦ごはん 五目じる	25 十五夜の献立 さといもと お月見たまご焼き こんにゃくのにも お月見デザート 赤しごはん とうがんのすましじる
	エネルギー 小 624 kcal 中 800 kcal	エネルギー 小 551 kcal 中 700 kcal		
28 切り干し大根の ごまあえ 麦ごはん きのこのみそしる	29 じゃがいもの そばろに 麦ごはん わかめと大根の みそしる	30 フルーツナタデココ あげぎょうざ (2. 3) 小型パン 塩焼きそば	作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ～ トマトジュリエンスープ 2日の給食から ～ ＜材料＞（4人分） ・油 小さじ1/2 ・ベーコン 20g ・セロリ 10g ・にんじん 1/4本 ・たまねぎ 1/2個 ・えのきたけ 40g ・トマト 1/2個 ・固形コンソメ 2個 ・塩 1つまみ程度 ・こしょう 少々 ・トマトジュース 100ml ・水 500ml ＜作り方＞ ①ベーコンは、5mm幅のスライス、たまねぎ、セロリは3mm幅にスライスにする。チンゲンサイは5mm幅にスライス、にんじんは、3mmの千切りにする。トマトは、5mm程度のいちよう切りにし、えのきたけは、いしづきを落とし、1/2に切って、ほぐしておく。 ②鍋を熱し、ベーコン、セロリを炒める。 ③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、水を加え、煮る。アクがあれば適宜とる。 ④火が通ったら、コンソメ、トマト、トマトジュースを入れてさらに煮る。 ⑤チンゲンサイも加えて、塩、こしょうで味を整える。	
エネルギー 小 602 kcal 中 786 kcal	エネルギー 小 609 kcal 中 782 kcal	エネルギー 小 615 kcal 中 844 kcal		

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭脳を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。また、野菜たっぷりメニューや、夏休み前に配付した、えいようだよりでも、簡単に調理ができる料理を紹介しています。ぜひ活用してください。

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」、「学校給食県産農産物導入促進支援事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校を通じてお知らせしています。)

※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。



「野菜たっぷりメニュー」を給食センターで作る様子を紹介しています。