

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1	月	麦ごはん ビビンバの具 わかめスープ フルーツゼリー和え 牛乳	牛肉 短冊玉子 わかめ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま油 油 さとう ぶどうゼリー	にんじん ほうれんそう もやし しょうが にんにく キャベツ ヤングコーン ねぎ みかん もも ナタデココ パイン	589kcal 20.4g 281mg
2	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) りんごジャム チキンのハーブ焼き フレンチサラダ 肉団子入りラタトゥイユ 牛乳	鶏肉 7分ゆで水煮 肉団子 牛乳	コッペパン りんごジャム オリーブ油 フレンチドレッシング	パセリ キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー トマト	627kcal 29.2g 388mg
3	水	ゆかりごはん 魚肉ソーセージ 切干大根とわかめの和え物 すまし汁 牛乳 アップルシャーベットの 乾パン(幼:2個、小中:3個) 【防災の日メニュー】	魚肉ソーセージ 7分ゆで水煮 わかめ 豆腐 ちくわ 牛乳	こめ 強化米 ごま油 さとう 乾パン 	赤しそ 切干しだいこん きゅうり しいたけ にんじん 糸寒天 ねぎ アップルシャーベットの	561kcal 20.8g 421mg
4	木	ごはん いかナゲット(幼〜小2:1個、小3 〜中:2個) しそひじきあえ 厚揚げの中華煮 牛乳	いかナゲット しそひじき 豚肉 生揚げ 牛乳	こめ 強化米 油 かたくりこ	キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ もやし しょうが	649kcal 24.5g 308mg
5	金	麦ごはん 和風おろしハンバーグ カラフル野菜サラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	ハンバーグ まぐろ ベーコン 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう レモンドレッシング じゃがいも	だいこん キャベツ 赤パプリカ スイートコーン きゅうり にんじん たまねぎ オクラ	571kcal 22.7g 373mg
8	月	麦ごはん 鶏肉のバーベキューソース 中華きゅうり 青梗菜のコンソメスープ 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ もやし きゅうり えのきたけ にんじん チンゲンサイ	589kcal 23.6g 333mg
9	火	いも栗ごはん ちくわのごま天ぷら(幼:1 本、小:2本、中:3本) キャベツの菊花あえ じゃが芋団子すまし汁 牛乳 【重陽の節句メニュー】	ちくわ まぐろ 鶏肉 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 くり さつまいも ごま てんぷら粉 油 おじゃがもちボール	にんじん キャベツ こまつな ごぼう ねぎ 食用菊 	603kcal 22.2g 323mg
10	水	麦ごはん さばのソース煮 くきわかめのゆかりあえ ゆばのすまし汁 牛乳	さば くきわかめ 湯葉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう 切り麩	しょうが きゅうり キャベツ 赤しそ にんじん たまねぎ ねぎ	584kcal 22.1g 276mg
11	木	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーとツナのあえ物 肉団子入り中華スープ 牛乳	豚ひき肉 まぐろ 肉団子 牛乳	こめ 強化米 油 さとう かたくりこ パンパンジードレッシング	なす しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー スイートコーン	615kcal 24.7g 355mg
12	金	ソフト麺(小麦対応なし) きつねうどんの汁 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 中華サラダ 牛乳	油揚げ かまぼこ 鶏肉 わかめ 牛乳	ソフトめん さつまいも かたくりこ 油 さとう 中華ごまドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ もやし	656kcal 25.3g 305mg
16	火	メープルトースト(小麦、乳対応なし) ミートオムレツ ポテトサラダ 豆乳スープ 牛乳 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	牛乳 ミートオムレツ ハム 豚肉 豆乳 	食パン メープルシロップ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	654kcal 23.4g 457mg
17	水	麦ごはん 赤魚のタルタルソースかけ オクラのごまあえ 油あげの赤だし 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼)	あかうお 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳(小中)	こめ 強化米 おおむぎ 塩こうじ 一食タルタルソース ごま 乳酸菌飲料(幼)	オクラ キャベツ にんじん たまねぎ	569kcal 23.2g 335mg
18	木	ごはん 高野豆腐のから揚げ 大根のかみかみあえ かぼちゃのみそ汁 牛乳 すいかゼリー 【かみかみメニューの日】 	高野豆腐 いか みそ 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 米粉 油 ごま さとう ごま油 すいかゼリー	にんにく だいこん にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	631kcal 19.6g 328mg
19	金	麦ごはん 松風焼き ほうれん草のかつおあえ いかと里芋のうま煮 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 花かつお いか 生揚げ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ パン粉 さとう ごま さといも	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん さやいんげん	632kcal 29.4g 305mg
22	月	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ(幼〜 小3:1個、小4〜中:2個) まめまめサラダ 冬瓜のついで汁 牛乳	とうふ 鶏ひき肉 青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 油揚げ かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	しょうが えだまめ かぼちゃ スイートコーン にんじん とうがん ごぼう ねぎ	664kcal 21.8g 287mg
24	水	こぎつね寿司 平つくね さやいんげんのあえ物 みそけんちん汁 牛乳	油揚げ 平つくね 花かつお 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	こめ さとう かたくりこ	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ だいこん こんにやく しいたけ ねぎ	629kcal 27.5g 361mg
25	木	ごはん さんまのかば焼き 干びょうともやしのナムル 麩のすまし汁 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼)	さんま 牛乳(小中)	こめ 強化米 油 さとう ごま ごま油 切り麩 乳酸菌飲料(幼)	かんぴょう もやし 生きくらげ にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	592kcal 19.0g 272mg
26	金	ナン(小麦対応なし) キーマカレー 南瓜ひき肉フライ 愛荘産ぶどう(小:2 粒、中:3粒) ミニクレープゼリー(幼) 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんがいが多いです)】 	豚ひき肉 鶏ひき肉 粒状大豆 ヨーグルト 牛乳	ナン カレー粉 米粉 ソルベールカレー粉 はちみつ 南瓜ひき肉フライ 油 フルーツゼリーぶどう味(幼)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン トマト ぶどう(小中) 	603kcal 24.1g 308mg
29	月	麦ごはん キャベツメンチカツ つば漬けあえ ビーフンスープ 牛乳 近江米ムース(国産ポタゲイン)	メンチカツ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 ビーフン 近江米ムース 	つば漬 キャベツ にんじん たまねぎ 生きくらげ	613kcal 16.2g 263mg
30	火	ごはん あぶ玉丼の具 えだまめのかき揚げ キャベツの昆布あえ 牛乳	油揚げ かまぼこ たまご ちくわ こんぶ 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ さとう さつまいも てんぷら粉 油 ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えだまめ キャベツ	645kcal 23.1g 336mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は じゃがいも、きゅうり、こまつな、なす、ぶどう、牛乳 を使用します】

【今月の町内地場産は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、じゃがいも、きゅうり、なす、生きくらげ、しいたけ、ぶどう を使用します】



食育だより



令和7年
9月



2学期のスタートです♪



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。どんな夏休みを過ごしましたか？

楽しく充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。暑さはしばらく続きそうです。



学校が始まり、生活リズムが変わって、身体も心もつかれがたまりやすい時期です。夜ふかしをせず、毎日寝る時間を同じにする、朝ごはんをしっかり食べるなどして、体の調子を整え、元気に過ごす生活習慣を身につけましょう。

秋の行事食に親しもう！

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか？桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の一つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食にも食用菊を使ったあえ物が登場します。



『国スポ・障スポ 2025』滋賀県で開催！

9月28日～10月27日 滋賀県で『わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 2025』が開催されます。9月29日の給食デザートに近江米ムースが登場です。ぜひ、国スポパッケージに注目してください！10月5日～7日は「アーチェリー競技」が愛荘町にて実施されます。日本全国のスポーツ選手が滋賀県に集まります！



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう！

四方を海に囲まれた日本で、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、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



1学期末、7月食育の日テーマは「夏の食生活を考えよう」で子ども達に動画を視聴してもらいました。夏ばてを防ぐ食事ポイントや、水分補給について子ども達に知らせました。小学校からいただいた感想を紹介します。

愛知川東小学校【4年3組より】

＊バランスのよい食事をする事の大切さがよくわかりました。

＊体の水分の量が70～80%でびっくりしました。保健の学習で学んだこともあり、よりくわしく分かりました。



愛知川小学校【2年2組、5年2組より】

＊熱中症に水分が関係していると知って水分をしっかりとりたと思った。野菜は苦手だけれど、少しでも食べようと思った。

＊最近できていなかった早寝早起きをし、朝ごはんを食べます。赤黄緑をバランスよく食べるとよいということが分かった。

秦荘西小学校【1年1組より】

＊ジュースには、お砂糖がいっぱいで虫歯になる。しっかりお茶を飲みたいです。

＊すっぱい食べ物や野菜をがんばって食べて熱中症にならないようにしたいです。



秦荘東小学校【5年B組より】

＊毎回、健康のことを考える機会となっています。

＊夏休みはしっかりと水分を取ろうと思う。(カルシウムも!!)

