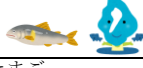




令和8年9月 給食だより

愛荘町給食センター

栄養価は小学校3・4年の平均です

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 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	火	ごはん 夏野菜カレー ハムソテー わかめマヨサラダ 牛乳	豚肉 ハム わかめ 牛乳	こめ 強化米 じゃがいも ハムソテー カレー粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	かぼちゃ たまねぎ なす ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ	641kcal 21.2g 405mg
2	水	ごはん さばの梅煮 こまつなのゆかりかつおあえ 夏野菜のみそ汁 牛乳	さば 花かつお 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 さとう	梅肉ペースト こまつな もやし 赤しそ とうがん かぼちゃ たまねぎ	617kcal 23.8g 302mg
3	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ 夏のコンソメスープ 牛乳	鶏肉 牛乳	こめ 強化米 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ スイートコーン キャベツ オクラ ピーマン	601kcal 21.9g 265mg
4	金	麦ごはん もずくのかき揚げ ゴーヤチャンプル イナムドッチ 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼) 【全国味めぐり:沖縄県】	もずく ちくわ 豚肉 とうふ 花かつお かまぼこ みそ 牛乳(小中)	こめ 強化米 おおむぎ てんぷら粉 油 乳酸菌飲料(幼)	えだまめ たまねぎ にがうり キャベツ にんじん だいこん しいたけ こんにゃく	604kcal 25.5g 316mg
7	月	麦ごはん 麻婆茄子 焼きしゅうまい(幼〜小2:1個、小3〜中:2個) 棒棒鶏 牛乳	豚ひき肉 ポークしょうまい ワタシシ水煮 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう かたくりこ パンパシードレッシング	なす 生しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん	621kcal 26.3g 278mg
8	火	食パン(小麦、乳対応なし) 一食用スライスチーズ(小中) 野菜コロッケ ラハノサラダ (ギリシャ) 近江ビーフシチュー 牛乳 ぶどう(小中) カクテルゼリー(幼) 【国際食:ギリシャ】 	チーズ(小中) 近江牛 牛乳 	食パン 野菜コロッケ 油 さとう オリーブ油 はちみつ じゃがいも ビーフシチュールー カクテルゼリー(幼)	キャベツ 赤パプリカ パセリ レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ぶどう(小中) 	717kcal 26.2g 717mg
9	水	ばら寿司 あかうおの照り焼き 菊花あえ もやしのみそ汁 ジョアストロベリー(乳対応なし) 【重陽の節句メニュー】 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)] 	短冊玉子 かまぼこ 高野豆腐 あかうお みそ ジョアストロベリー	こめ 強化米 さとう 油	えだまめ にんじん しいたけ キャベツ こまつな きく もやし たまねぎ ねぎ 	530kcal 24.9g 963mg
10	木	ごはん 厚揚げカレーチーズ揚げ 近江牛チャプチェ 冬瓜のスープ 牛乳 【近江牛メニュー】 	厚揚げ チーズ粉末 青のり 牛乳 近江牛	こめ 強化米 油 カレー粉 さとう マロニー ごま油	にんじん ピーマン とうがん にら たまねぎ	603kcal 18.6g 289mg
11	金	麦ごはん さんまの塩焼き キャベツのごまみそあえ さつまいものみそ汁 牛乳	さんま 豆腐 わかめ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう ごま さつまいも	キャベツ しめじ こまつな ねぎ	617kcal 24.5g 327mg
14	月	麦ごはん こあゆのカレー揚げ かみかみあえ かしわのじゅんじゅん 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼) 【かみかみメニューの日】 	こあゆ いか 鶏肉 豆腐 牛乳(小中) 	こめ 強化米 おおむぎ カレー粉 油 ごま ごま油 さとう 乳酸菌飲料(幼)	キャベツ はくさい たまねぎ えのきたけ 生しいたけ ねぎ 	644kcal 27.4g 414mg
15	火	ごはん チンジャオロース きゅうりのごまナムル 中華卵スープ 牛乳 フローズンヨーグルト	豚肉 わかめ たまご 牛乳 フローズンヨーグルト	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう ごま油 ごま	ピーマン にんじん たけのこ きゅうり もやし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	601kcal 26.5g 404mg
16	水	麦ごはん 他人丼(具) ちくわの青菜揚げ(幼:1本、小中:2本) こまつなのごま酢あえ 牛乳	豚肉 たまご ちくわ 花かつお 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう てんぷら粉 油 ごま ごま油	たまねぎ ねぎ にんじん 広島菜 こまつな キャベツ	655kcal 27.7g 330mg
17	木	ごはん チキン味噌カツ スパゲッティサラダ きこのすまし汁 牛乳	チキンカツ みそ 油揚げ 牛乳	こめ 強化米 油 さとう スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	にんじん こまつな えのきたけ 生しいたけ ねぎ	645kcal 21.7g 358mg
18	金	中華麺(小麦対応なし) しおラーメンスープ 揚げぎょうざ(幼〜小2:2個、小3〜中:3個) もやしのこんぶあえ フルーツナタデココ 牛乳	豚肉 なんと 焼きぎょうざ こんぶ いか 牛乳	中華めん ごま油 油 さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ もやし パイン もも ぶどう さくらんぼ 洋なし ナタデココ	636kcal 23.8g 365mg
24	木	ごはん 酢豚 にんじんナムル かぼちゃと枝豆スープ 牛乳	豚肉 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう ごま油	しょうが たまねぎ ピーマン 赤パプリカ にんじん こまつな かぼちゃ えだまめ キャベツ	608kcal 22.1g 292mg
25	金	麦ごはん あじの塩焼き さといも磯揚げ 芋団子汁 お月見だんご(小中) お月見ゼリー(幼) 牛乳 【お月見メニュー】 	あじ 青のり 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さといも 油 おじゃがもちボール お月見だんご(小中) お月見ゼリー(幼)	にんじん だいこん ねぎ	609kcal 22.5g 346mg
28	月	麦ごはん 鶏の唐揚げ なめたけあえ 愛荘うどん入り豚汁 牛乳	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 干しうどん山芋入り	しょうが ほうれんそう こまつな なめ茸 にんじん キャベツ ねぎ	616kcal 24.4g 318mg
29	火	きなこ揚げパン(小麦、乳対応なし) ツナマヨオムレツ ごぼうサラダ 玉葱とベーコンのスープ 牛乳	きな粉 きなこ ツナマヨオムレツ ベーコン 牛乳	コッペパン 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん たまねぎ なす	562kcal 20.9g 304mg
30	水	麦ごはん 春巻 焼きそば タットリタン 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)] 	春巻 豚肉 鶏肉 厚揚げ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 やきそばめん じゃがいも さとう	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん にんにく えだまめ	740kcal 26.0g 280mg

※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 オクラ、こまつな、たまねぎ、ピーマン、ぶどう、こあゆ、近江牛、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)、たまねぎ、生しいたけ、干しうどん(山芋入り) を使用します】





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？
学校がある平日と生活リズムが少し違ったという人も多いのではないのでしょうか？
まず1週目は、学校生活のリズムに体を慣らしていく時期にしましょう。朝、起きにくいという人もいるかもしれませんが。そんなときは、起きたらまず水を飲んだり、朝日を浴びたりしてみましょう。早寝早起き朝ごはんを心がけて、自分の体の声に耳を傾けて、無理をせずに過ごしていきましょう。

朝 すっきり 起きられてる？

体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがつらい」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もししたら、体の中の「鉄」が足りていないサイン（貧血：ひんけつ）かもしれません。成長期の子供達にとって、鉄はとても大切な栄養素です。食生活を振り返り、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう。

貧血ってなあに？

鉄は体内に酸素を運ぶ役割をしている



血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると脳や筋肉の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

なぜ10代に貧血が多くなるの？



体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

女子はとくに注意！



体女子は月経（生理）が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。日頃から意識して食事から鉄をとる必要があります。

貧血にならないために



★ 1日3食、バランスのとれた食事をしよう！

鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

★ 鉄を多く含む食品を知ろう！

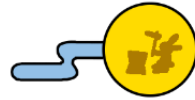
食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結びついた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収はよくなります。

★ 非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！

「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が高くなること知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。



秋の行事食に親しもう!



『重陽の節句』

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1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。

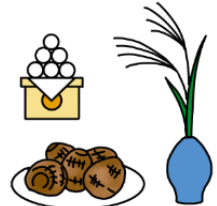


今年の十五夜は 9 月 25 日です。

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、1年
中で最も美しい月を眺めながら、秋の実りに感
謝する日本の伝統行事です。

月見団子や里いも、すすき
などをお供えし、豊かな収穫
を願います。

給食では、里芋料理やお月見
デザートが登場します。



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【3年生より】

*夏バテをしない生活の仕方が分かった。合言葉「**早寝 早起き 朝ごはん**」に気をつけようと思った。

*夜ふかしをせずに、早寝早起き朝ごはんを大事に生活します。

愛知川小学校【2年2組、5年1組より】

*規則正しい生活が大切だと分かった。バランスよく食べるようにしたいです。

*普段飲んでいるジュースに砂糖がこんなに入っていることにビックリしました。

*野菜がとても嫌いなので、夏休みに少しチャレンジしようと思います。

秦荘西小学校【2年1組より】

*冷たいものを食べすぎるとおなかが痛くなるので、冷たいものを控えめにしようと思った。

*赤黄緑をバランスよく食べようと思いました。

秦荘東小学校【5年A組より】

*水分はジュースではなく、お茶や水で取ります。

*夏バテにならない方法が分かりました。冷たいものを食べすぎないように気をつけます。

