

1(月) ごはん / 牛乳 ハムチーズカツ 塩昆布和え みそけんちん汁	2(火) ごはん / 牛乳 鶏つくねのおろしかけ こまつなのお浸し 五目スープ	3(水) ごはん / 牛乳 いかの揚げ煮 キャベツとちくわのお浸し わかめとじゃがいものみそ汁	4(木) ごはん / 牛乳 豚ひき肉と春雨の炒め物 中華風卵スープ 果物(オレンジ)	5(金) 米粉パン / 牛乳 ハンバーグケチャップソースがけ コールスローサラダ ポテトスープ
8(月) ごはん / 牛乳 コーンと大豆のメンチカツ 切り昆布の煮物 麴のかきたま汁	9(火) ごはん / 牛乳 カレービーフン炒め 豆腐とえのきのみそ汁 果物(オレンジ) 味付のり	10(水) 牛乳 豚キムチ丼 もずく入り卵スープ 青のり小魚	11(木) ごはん / 牛乳 シューマイ 海藻サラダ みそバター肉じゃが	12(金) コッペパン / 牛乳 鶏肉のトマト煮 コーンポタージュ 
15(月) 	16(火) ごはん / 牛乳 鶏のから揚げ 即席漬 青菜とベーコンのスープ はちみつレモンゼリー 沖郷中学校 さんの リクエスト 給食	17(水) 牛乳 カレーライス フルーツ杏仁	18(木) ごはん / 牛乳 厚焼き卵 ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	19(金) ごはん / コーヒー牛乳 いわしの梅煮 磯辺和え 豚汁
22(月) ごはん / 牛乳 春巻き ごま和え マーボー豆腐 麻婆豆腐	23(火) 	24(水) ごはん / 牛乳 鮭の塩焼き 枝豆入りお浸し 根菜のごま汁	25(木) 牛乳 ピリ辛肉みそ丼 わかめスープ 果物(大粒ぶどう) 大粒ぶどう 給食 	26(金) 牛乳 ホットドッグ クラムチャウダー
29(月) ごはん / 牛乳 揚げ里芋のそぼろ和え かきたま汁 青じそ納豆	30(火) わかめごはん / 牛乳 あじのきのこあんかけ 添えブロッコリー みそワントン汁	9月 給食献立表		

令和7年

給食だより



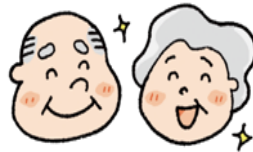
まだまだ残暑が厳しいですね。9月は運動会や遠足、修学旅行や部活動の大会など行事がたくさんあります。元気に参加できるように、体調を整えていきましょう。



長寿の秘訣

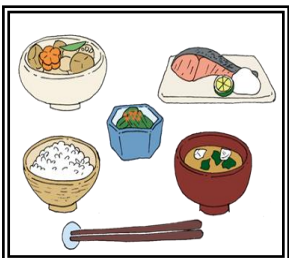
“和食”

敬老の日



日本は世界有数の長寿国です。その理由のひとつに「和食文化」があります。日本伝統の和食は脳も体もいきいきと元気にさせる優れた食事として、世界中から注目されています。

さて、ご家庭では「和食」を食べていますか？ご飯を中心に、野菜や魚、海藻類、大豆製品など使った主菜・副菜を組み合わせた伝統的な和食のスタイルが、現代の日本の食生活では崩れつつあるようです。気がつけばパンやめん類、肉や揚げものばかり食べていた…、という人は少しだけ「和食」を心がけてみましょう。それだけでバランスのよい食事に近づけますよ！



和食の特徴

- ・ご飯を中心に、動物性脂肪を控えたヘルシーな食事
- ・ご飯、汁、主菜、副菜2品の「一汁三菜」が基本
- ・だしの「うま味」や食材の味を活かす調理の工夫

元気な1日は、朝ごはんから！

私たちは寝ている間でも、呼吸したり、心臓が動いたり、体温を維持したり、生きていくために必要な活動を続けています。だから朝には必要な栄養素が少なくなって脳も体もほとんどエネルギーが空っぽの状態です。朝食にはお腹を満足させるだけでなく、夜眠っていた頭と体を目覚めさせ、1日の生活リズムを規則正しくする役割があります。

朝ごはんは1日のパワーの源です。しっかり食べましょう。

朝ごはんを食べると良いことがあるよ！

下がった
体温を上げて
体を目覚めさせる！

睡眠中に下がった体温を高めることで、体や脳の温度も上がり活性化され、血流もよくなります。

脳のエネルギーを
作りだす！

脳のエネルギーは「ブドウ糖」で、体の中に蓄積できません。朝起きた時は使い果たしているため、すぐに働かせるには朝食は不可欠です。

エネルギーを
送る！

起きた直後は血糖値が低く、内臓や神経・脳の働きが低下した状態です。朝食を食べて栄養素を体内の臓器や筋肉に送り届けます。

体の
リズムを整える！

胃や腸が活発になり、食後に排便を促す働きがあります。

