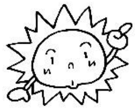
食育だより

令和８年９月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校



生活リズムを整えよう！

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。夏休み中はどのように過ごしましたか。夜更かしをして、朝寝坊をしたり朝ごはんを抜いたりしていた人はいませんか。心も体も健康に過ごすためには、食事・睡眠・運動などの生活リズムを規則正しく整えることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを実践し、万全の体調で学校生活に臨めるようにしましょう。

１日の元気スイッチ　朝ごはん

◇朝ごはんの役割

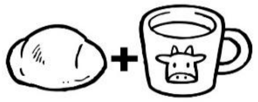
1日の始まりの朝ごはんには、昼食や夕食にはない、『体を目覚めさせる』働きがあります。胃腸を活発に働かせ、血流をよくして体温を上昇させたり、排便を促したりします。また、脳にエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べると集中力が高まります。

◇朝ごはんの内容

朝ごはんは、まずは食べてくることが大切です。今まで食べていなかった人は、パンやおにぎりなど1品でもいいので、食べてくるように努力しましょう。そして、食べてきている人は、さらに質の良い朝ごはんになるように、自分の朝ごはんを見直してみましょう。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが理想的です。

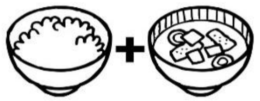
毎日続けることは大変ですが、そろえることを意識するようにしてみてください。

レベル１



今まで食べていなかった人は、早起きして食べる努力をしましょう！

レベル２

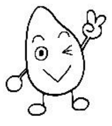


今まで主食だけだった人は、もう1品増やしてみましょう！

レベル３

主食・主菜・副菜がそろった理想の朝ごはん！

9月　からだメンテナンス献立



小学校では親善陸上大会、中学校では運動会が予定されています。本番で全力を発揮するためには、日頃の「トレーニング」「栄養」「休養」の調和がとれていることが大切です。９月の給食では、スポーツに関わるけがの予防をテーマに、からだメンテナンス献立を計画しました。しっかりと食べ、けがを予防しながら行事に臨みましょう。

9月9日（水）
肉離れ予防・瞬発力アップ献立
- ごはん　・牛乳
- キャベツのみそ汁
- 豚肉のしょうがやき
- アーモンドおひたし

9月16日（水）
骨折予防・筋力アップ献立
- ごはん　・牛乳
- 鶏だんごいりきのこ汁
- いわしのしょうが煮
- 納豆あえ

9月17日（木）
貧血予防・持久力アップ献立
- ソフトめん・牛乳
- いかとあさりのペスカトーレ
- ツナとブロッコリーのサラダ
- 梨

ごはんをしっかりと食べて、**エネルギー源**を体にたくわえましょう！

筋膜をつくり、キレのある動きを助ける栄養素
たんぱく質……豚肉・厚揚げ・牛乳
マグネシウム…豚肉・アーモンド・厚揚げ
カルシウム…牛乳・小松菜・厚揚げ
ビタミンC…じゃがいも・ほうれん草・小松菜

骨や筋肉をつくる栄養素
たんぱく質…いわし・鶏肉・納豆・牛乳
ビタミンD…いわし・きのこ
ビタミンK…納豆・キャベツ
カルシウム…いわし・牛乳・納豆・ごま
ビタミンC…野沢菜・小松菜

健康な血をつくる栄養素
鉄……あさり、まぐろ(ツナ)・小松菜
ビタミンB12…あさり
葉酸…ブロッコリー・小松菜
ビタミンC…ブロッコリー・キャベツ・梨

2学期より小・中学校の「ごはん椀」が新しくなりました！

事前に各学校には紹介しましたが、給食の「ごはん椀」が２学期から新しくなりました。内側に模様がなく、外側がクリーム色のごはん椀です。みなさん、使いごこちはいかがでしょうか。給食で使用する食器類は、皆さんが気持ちよく使えるように、計画的に入れ替えていきます。

小学校用

中学校用

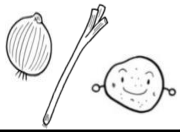
9月 献立表

田上町学校給食共同調理場
令和8年9月

田上町食育キャラクター

＊9月の田上産＊

9月は、「たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、ねぎ、さつまいも、かぼちゃ」が田上産です。
米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 副食	からだをつくる（たんぱく質・無機質）	熱や力のもとになる（炭水化物・脂質）	からだの調子を整える（ビタミン類・食物繊維）	エネルギー（kcal） 小	エネルギー（kcal） 中
1	火		ごはん	牛乳	あおさのみそ汁　たれかつ ブロッコリーのごましょうゆあえ	牛乳　あおさ　なると　あぶらあげ　みそ 豚肉	米　じゃがいも　油　でん粉　パン粉　さとう ごま　ごま油	えのきたけ　ほうれん草　ねぎ　ブロッコリー　キャベツ　にんじん	659	785
2	水		ごはん	牛乳	けんちん汁　かますの西京焼き 春雨中華炒め	牛乳　豆腐　かます　みそ　豚肉	米　ごま油　じゃがいも　さとう　油　春雨	にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ　もやし　にら　たけのこ しめじ	572	705
3	木		中華めん	牛乳	みそラーメンスープ　あげにらまんじゅう2こ 切干大根の中華サラダ	牛乳　豚肉　みそ　ツナ　鶏肉	中華めん　油　にらまんじゅうの皮　さとう ごま油　ごま	しょうが　にんにく　めんま　にんじん　もやし　たまねぎ　キャベツ ねぎ　切干大根　きゅうり　にら	624	763
4	金		ゆかりごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁　厚焼きたまご おかかあえ	牛乳　豆腐　油揚げ　わかめ　みそ　たまご ツナ　かつお節	米　じゃがいも　さとう　ごま	ねぎ　たまねぎ　キャベツ　もやし　にんじん　こまつな　しそ	560	707
7	月		ごはん	ジョア	さつま汁　さばの塩こうじ焼き　カレーおから	ジョア　鶏肉　豆腐　みそ　さば　さつまあげ おから	米　さつまいも　油　さとう	だいこん　にんじん　こんにゃく　たまねぎ　枝豆　ねぎ	609	745
8	火		ハヤシライス （麦ごはん）	牛乳	ハヤシルー　キャベツのマリネ	牛乳　豚肉	米　麦　油　じゃがいも　ハヤシルウ デミグラスソース　さとう	にんじん　たまねぎ　しめじ　キャベツ　きゅうり　コーン缶	600	737
9	水	**肉離れ予防献立**	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁　豚肉のしょうが焼き アーモンドおひたし	牛乳　厚揚げ　みそ　豚肉	米　じゃがいも　さとう　アーモンド	キャベツ　にんじん　だいこん　ほうれん草　しょうが　こまつな キャベツ	610	727
10	木		黒糖パン	牛乳	豆乳クラムチャウダー ミートオムレツ　海藻サラダ	牛乳　鶏肉　あさり　豆乳　豚肉　たまご 海藻ミックス　茎わかめ　ツナ	黒糖パン　油　じゃがいも　ホワイトルウ	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　キャベツ　きゅうり	582	759
11	金		ごはん	牛乳	マーボー豆腐　麩カツ きゅうりの塩昆布あえ	牛乳　豚肉　大豆　豆腐　みそ　塩昆布	米　油　かたくり粉　ごま油　車麩　パン粉	にんにく　しょうが　にんじん　干ししいたけ　たけのこ　にら ねぎ　きゅうり	614	737
14	月		ごはん	牛乳	沢煮椀　鶏肉のごまみそ焼き　五目まめ	牛乳　豚肉　かまぼこ　鶏肉　みそ　大豆 さつまあげ　塩昆布	米　春雨　ごま　さとう	にんじん　えのきたけ　ごぼう　たけのこ　こまつな　ごぼう 干ししいたけ　こんにゃく　れんこん	605	729
15	火		ごはん	牛乳	茎わかめのたまごスープ しゅうまい2こ　バンサンスー	牛乳　茎わかめ　豆腐　なると　たまご 豚肉　ツナ	米　かたくり粉　ごま油　しゅうまいの皮 春雨　ごま　さとう	たまねぎ　にんじん　ほうれん草　ねぎ　きゅうり　コーン　もやし	580	730
16	水	**骨折予防献立**	ごはん	牛乳	鶏団子入りきのこ汁　いわしのしょうが煮 なっとうあえ	牛乳　鶏肉　みそ　いわし　納豆	米　さとう　ごま	まいたけ　にんじん　えのきたけ　だいこん　キャベツ　ごぼう こまつな　ねぎ　たくあん　キャベツ　野沢菜漬け	608	706
17	木	**貧血予防献立**	ソフトめん	牛乳	いかとあさりのペスカトーレ ツナとブロッコリーのサラダ　梨	牛乳　ベーコン　いか　あさり　ツナ	ソフトめん　オリーブ油　油	にんにく　たまねぎ　しめじ　トマト　パセリ　ブロッコリー　キャベツ こまつな　コーン　梨	592	719
18	金	**食育の日献立**	ごはん	アルビ 牛乳	田上旬菜汁　しいらフライソースがけ いそひたし	牛乳　豚肉　豆腐　みそ　しいら　鶏肉 のり	米　じゃがいも　小麦粉　パン粉　油 さとう	こんにゃく　にんじん　だいこん　なす　ねぎ　キャベツ　もやし こまつな	596	713
24	木		背割りコッペパン	牛乳	野菜コンソメスープ　キーマカレードッグの具 寒天サラダ	牛乳　ベーコン　ウインナー　大豆　鶏肉 豚肉　茎わかめ	コッペパン　油　じゃがいも　パン粉 さとう　カレールウ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　にんにく　しょうが　枝豆　トマト 寒天　コーン	580	731
25	金	**お月見献立**	さつまいもごはん	牛乳	いかのつみれ汁　さといもコロッケ たくあんあえ　お月見大福	牛乳　いかボール　鶏肉	米　さつまいも　ごま　さといも　パン粉 小麦粉　油　お月見大福	だいこん　ごぼう　えのきたけ　ねぎ　こまつな　たまねぎ　キャベツ きゅうり　にんじん　たくあん	675	768
28	月	田上中なし	ごはん	牛乳	ワンタンスープ　酢豚　小松菜ののりナムル	牛乳　鶏肉　豚肉　なると　みそ　のり	米　わんたんの皮　ごま油　かたくり粉 じゃがいも　さとう　油　ごま	にんじん　ほうれんそう　もやし　えのきたけ　ねぎ　しょうが　ピーマン たまねぎ　たけのこ　こまつな	637	782
29	火		ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁　和風ハンバーグ ひじきの炒り煮	牛乳　豆腐　みそ　鶏肉　豚肉　ひじき さつまあげ　あぶらあげ	米　油　さとう　ごま油	かぼちゃ　にんじん　しめじ　たまねぎ　こまつな　にんにく　しょうが こんにゃく	656	766
30	水		ごはん	牛乳	春雨スープ　チンジャオロースー　浅漬け	牛乳　鶏肉　豚肉　塩昆布	米　春雨　油　ごま油　かたくり粉　ごま	にんじん　ねぎ　たまねぎ　ほうれんそう　えのきたけ　たけのこ カラーパプリカ　ピーマンキャベツ　きゅうり　野沢菜漬け しょうが　にんにく	595	719