



給食だより

令和7年9月
白山市立蝶屋小学校



9月「朝ごはんを食べよう」

夏休みも終わり、学校生活が再開します。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。毎日元気に過ごすには、早起き、早ねをして三食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。2学期は運動会があります。集中力や体力が持たないと、ケガや熱中症にかかる危険が高まります。夏休み明けの今こそ、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早起き 6:00



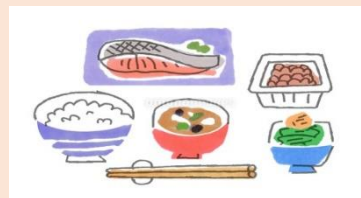
早起きをして、朝の光を浴びると、体を目覚めさせるホルモン「セロトニン」が分泌され、日中活発に活動できます。さらに体内時計がきちんと働き、生活リズムがととのいます。

早ね 9:00



睡眠には体の疲れをとるだけでなく、脳や体を成長させる大切な役割があります。心と体の健康のためにも、早寝をして十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



朝ごはんは、一日を元気にスタートさせるために大切な食事です。ごはんやパンだけでなく、おかずや、果物、乳製品などを組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。

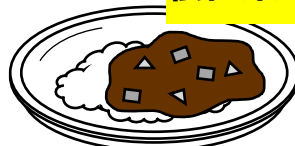
9/5
(金)

白山めぐみんジオパーク給食に**松任梨**が登場！

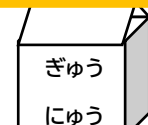


なか
フルーツポンチの中に
ちい き なし
小さく切った梨がはいります

松任梨のフルーツポンチ



ハヤシライス



ぎゅう
にゅう



白山めぐみん

9月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる					
1	月	麦飯(増)	牛乳	大豆のドライカレーゼリー			牛乳 ぶた肉 とり肉 スキムミルク	大豆	麦飯 あぶら 米粉 カレールウ	じゃがいも ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	682 26 17	Kcal g g	2学期始業式	
2	火	白飯	牛乳	ハタハタから揚げ 切り干し大根の炒り煮 キムチ豚汁			牛乳 はたはた とり肉 ひじき	ぶた肉 みそ	白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	じゃがいも さとう ごま ごま油	きりぼし大根 たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく キムチ	601 23 21	Kcal g g		
3	水	白飯	牛乳	大豆の彩りカレーがらめ 塩肉じゃが			牛乳 大豆 しらす干し ぶた肉		白飯 かたくり粉 あぶら さとう	じゃがいも ごま	コーン たまねぎ えだまめ こんにやく 赤ピーマン さやいんげん にんじん	637 23 22	Kcal g g		
4	木	白飯(減)	牛乳	はるまき 冷やし中華			牛乳 たまご ロースハム		白飯 はるまき あぶら ごま油	ラーメン ごま	にんじん キャベツ きゅうり りよくとうもろやし	665 20 26	Kcal g g		
5	金	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス 松任梨のフルーツポンチ 白山めぐみん給食(なし)			牛乳 ぶた肉 赤だしみそ チーズ	スキムミルク	むぎ飯 じゃがいも あぶら デミグラスソース	生クリーム ハヤシルウ こむぎこ なしゼリー	たまねぎ なし パイン缶 ぶなしめじ もも缶 トマト	768 23 23	Kcal g g	白山めぐみん給食梨	
8	月	白飯	牛乳	ギョウザ もやしの中華和え マーボー春雨			牛乳 ギョウザ ぶた肉 大豆		白飯 あぶら さとう ごま油	はるさめ かたくり粉 ごま	りよくとうもろやし きゅうり にんじん しょうが たけのこみずし	648 21 23	Kcal g g		
9	火	白飯	牛乳	ラザニア 野菜スープ			牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク	大豆 とり肉	白飯 マカロニ あぶら さとう	米粉 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	639 27 18	Kcal g g		
10	水	白飯	牛乳	ホキの梅しそフライ ごま酢和え みそワンダンスープ			牛乳 ホキ うすあげ とり肉	あさり みそ	白飯 めんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう ごま ワンタン	うめ にんじん きゅうり ねぎ	609 27 19	Kcal g g		
11	木	白飯(増)	牛乳	そぼろ丼 沢煮わん フローズンヨーグルト			牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉	たまご フローズンヨーグルト	白飯 あぶら さとう		にんじん しょうが えだまめ 糸みつば こんにやく	えのきたけ たけのこみずし ごぼう こんにやく	647 28 22	Kcal g g	
12	金	白飯	牛乳	鶏のからあげ きゅうりのピリ辛 夏豚汁 白山めぐみん給食(きゅうり)			牛乳 とり肉 ぶた肉 うすあげ	みそ	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	ごま ごま油 さとう	にんにく きゅうり にら しょうが	にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	632 25 25	Kcal g g	白山めぐみん給食きゅうり
15	月	敬老の日													
16	火	白飯(減)	牛乳	メンチカツ ミニトマト 冷やしうどん			牛乳 メンチカツ かまぼこ うすあげ		白飯 あぶら 米粉うどん		ミニトマト しょうが こまつな ねぎ 干しいたけ	600 21 18	Kcal g g		
17	水	白飯	牛乳	ちくわのお好み揚げ ゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮			牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	大豆	白飯 めんぶら粉 ごま あぶら	じゃがいも さとう かたくり粉	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにやく しょうが	632 24 19	Kcal g g		
18	木	白飯	牛乳	照り焼きチキン マセドアンサラダ かきたまみそ汁			牛乳 とり肉 きぬこしどうふ みそ	たまご	白飯 さとう 米粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ あぶら	しょうが コーン きゅうり にんじん	こまつな たまねぎ えのきたけ	602 24 22	Kcal g g	
19	金	ターメリック クライス	牛乳	フィッシュフライ チップスサラダ ひよこ豆の田舎風スープ			牛乳 ホキ ベーコン ひよこ豆		ターメリッククライス めんぶら粉 あぶら 卵なしマヨネーズ	さとう ポテトチップス オリーブ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン	セロリ にんにく たまねぎ	649 23 24	Kcal g g	世界のジョパーク給食
22	月	白飯	牛乳	チンジャオロース丼 サンラータン おはなし給食			牛乳 ぶた肉 とり肉 きぬこしどうふ	たまご	白飯 かたくり粉 米粉 はるさめ	あぶら さとう ごま油	たけのこみずし チンゲンサイ 赤ピーマン たまねぎ えのきたけ	にんにく しょうが にんじん トマト	647 26 23	Kcal g g	おはなし給食
23	火	秋分の日													
24	水	白飯	牛乳	星型ハンバーグ はちみつレモンサラダ クラムチャウダー			牛乳 ハンバーグ ベーコン スキムミルク	あさり	白飯 さとう バター 生クリーム	オリーブ油 じゃがいも 油 米粉	キャベツ きゅうり コーン レモン	にんじん たまねぎ	643 24 20	Kcal g g	
25	木	白飯	牛乳	さばの塩焼き 切干だいんとひじきのサラダ 鶏ごぼう汁			牛乳 さば ひじき とり肉	うすあげ	白飯 さとう 卵なしマヨネーズ ごま	じゃがいも ごま油	きりぼし大根 こまつな ごぼう きゅうり えのきたけ コーン	619 28 23	Kcal g g		
26	金	麦飯(増)	牛乳	ボーケカレー フルーツヨーグルト			牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク	ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも あぶら こむぎこ	バター カレールウ ももゼリー さとう マスカットゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト パイン缶 もも缶	758 22 24	Kcal g g	
29	月	麦飯	牛乳	マーボー丼 しゅうまい			牛乳 ぶた肉 大豆 みそ	とうふ シュウマイ	むぎ飯 あぶら さとう かたくり粉	ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	干しいたけ たけのこみずし ねぎ	658 25 22	Kcal g g	
30	火	白飯	牛乳	鶏肉のオーロラソース ズッキーニとツナのペペロンチーノ コンソメスープ			牛乳 とり肉 ツナ ベーコン		白飯 かたくり粉 あぶら さとう	生クリーム オリーブ油 スパゲッティ	すりおろしたトマト にんにく セロリ キャベツ たまねぎ にんじん	ズッキーニ たまねぎ	649 26 21	Kcal g g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 9月 平均2.1g

