



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。

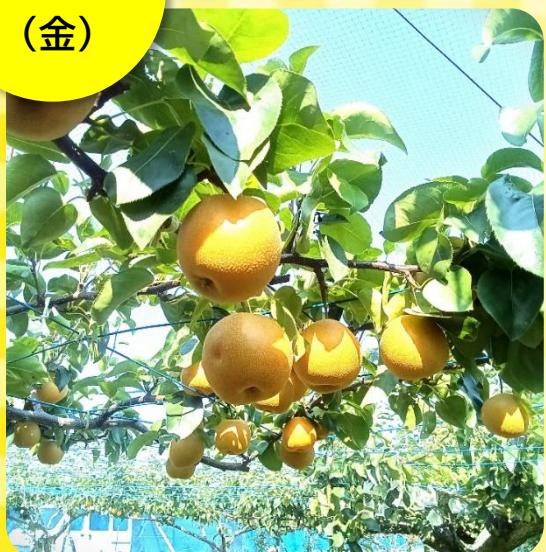
朝ごはん



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



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	飲み物	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 Kcal 26 g 17 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 かたり粉 あぶら	じゃがいも さとう ごま ごま油	きびぼし大根 たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく ねぎ キムチ	601 Kcal 23 g 21 g	
3	水	白飯	牛乳	大豆の彩りカレーがらめ 塩肉じやが	牛乳 大豆 しらす干し ぶた肉		白飯 かたり粉 あぶら さとう	じゃがいも ごま	コーン たまねぎ えだまめ こんにゃく 赤ビーマン さやいんげん にんじん	637 Kcal 23 g 22 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 りょくとうもやし	665 Kcal 20 g 26 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 バター じゃがいも あぶら さとう デミグラスソース	生クリーム ハヤシルウ こむぎこ なせりー	たまねぎ なし にんじん パイン缶 ぶなしみじ もも缶 トマト	768 Kcal 23 g 23 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 ギョーザ ぶた肉 大豆		白飯 あぶら さとう ごま油	はるさめ かたり粉 ごま	りょくとうもやし にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが たけのこみずに	648 Kcal 21 g 23 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 セロリ たまねぎ キャベツ にんじん トマト	639 Kcal 27 g 18 g	
10	水	白飯	牛乳	ホキの梅しそフライ ごま酢和え みそワッタンスープ	牛乳 ホキ うすあげ とり肉	あさり みそ	白飯 てんぶら粉 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	りょくとうもやし にんにく にんじん キャベツ	609 Kcal 27 g 19 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	白飯 あぶら さとう		にんじん えのきたけ しょうが たけのこみずに えだまめ ごぼう 糸みづば こんにゃく	647 Kcal 28 g 22 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 かたり粉 米粉 あぶら	ごま ごま油 さとう	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ にら かぼちゃ しょうが えのきたけ	632 Kcal 25 g 25 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 しようが にんじん こまつな ねぎ 千しいたけ	600 Kcal 21 g 18 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 てんぶら粉 ごま あぶら	じゃがいも さとう かたり粉	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり こんにゃく しょうが	632 Kcal 24 g 19 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  世界のジオパークイギリス	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 こまつな たまねぎ たまねぎ きゅうり えのきたけ	602 Kcal 24 g 22 g	
19	金	ターメリツ クライス	牛乳	フイッシュフライ チップスサラダ ひよこ豆の田舎風スープ  世界のジオパークイギリス	牛乳 ホキ ペーコン ひよこ豆		ターメリックライス てんぶら粉 あぶら 卵なしマヨネーズ じゃがいも	さとう ポテチップス オリーブ油 コーン	キャベツ セロリ きゅうり にんにく にんじん たまねぎ コーン	649 Kcal 23 g 24 g 世界のジオパークイギリス	
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 かたり粉 米粉 はるさめ	あぶら さとう ごま油	たけのこみずに にんにく ピーマン チングンサイ しょうが トマト 赤ビーマン にんじん たまねぎ えのきたけ	647 Kcal 26 g 23 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 ペーコン 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 にんじん きゅうり たまねぎ コーン レモン	643 Kcal 24 g 20 g	
25	木	白飯	牛乳	さばの塙焼き 切干だいこ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 こま	じゃがいも ごま油	きりぼし大根 こまつな にんじん ごぼう きゅうり えのきたけ	619 Kcal 28 g 23 g	
26	金	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー 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 もしゼリー さとう マスカットゼリー	にんにく トマト しょうが パイン缶 にんじん もも缶	758 Kcal 22 g 24 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 シウマイ	むぎ飯 あぶら さとう かたり粉	ごま油	にんにく 干しいたけ しょうが たけのこみずに たまねぎ ねぎ	658 Kcal 25 g 22 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	すりおろしトマト ズッキーニ にんにく セロリ キャベツ たまねぎ にんじん	649 Kcal 26 g 21 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おります。

食塩量 9月 平均2.1g

