



令和7年8月26日
中能登町学校給食センター

夏休みも終わり 2学期が始まります。休み明けの9月は体調を崩しやすい時期です。

「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

毎日元気に過ごせる 生活リズムの整え方！

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活

習慣が乱れると学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。



①早起きをして 朝日を浴びよう！

朝日を浴びることで、睡眠ホルモンが減少

し、脳が目覚めます！また、幸せホルモンと

いわれる、脳内物質のセロトニンが分泌され、

頑張る力がわいてきます！

明るい窓際で体を伸ばしながら、15秒ほど
空を見上げてみましょう。



炭水化物を含むごはんやパンは、
脳のエネルギーの源です。



③早寝をこころがけよう

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりしま

す。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。



9月3日の 給食に出ます 中能登町産 金糸瓜

金糸瓜は「能登野菜」のひとつです。「能登野菜」は古くか
ら能登の自然豊かな土地で育てられた、すぐれた特徴と品質
をもっている野菜のことで、17品の野菜があります。



金糸瓜の特徴は？

果肉はめどるとペラペラとほどけ、
そうめんのように細い糸状になりま
す。金色の糸のようなので「金糸瓜」
という名前ですが「そうめんかぼ
ちや」ともよばれています。食べる
とシャキシャキとした歯ごたえがありま
す。



金糸瓜の栄養は？

ビタミンC、食物繊維が豊富
です。免疫力を高めたり、腸内
環境をととのえたりする働きがあ
ります。



めどると果肉が
糸状になります

9月学校給食メニュー 中能登町学校給食センター

小学校	こんだて名	主な材料名 (仮の料理に使っている主な材料を示します。)	1食当りの栄養価
1日	★牛乳(200ml)・豆油(20g)を混ぜます カレーライス(白飯) ひじきと春雨のサラダ ローチーズ※1個	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん じゃが芋 サラダ油 りんご カレールー(乳・小麦) チーズ 春雨 キヤベツ にんじん ひじき 砂糖 ごま油	エネルギー 651kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 20g 食塩相当量 2.8g カルシウム 355mg
2日	ごはん のりふりかけ さんまのしそソカばす煮 小松菜のおひたし かきたま汁	米 / ごま のり 砂糖 さんま 砂糖 かばす しそ じゃが芋 小松菜 キヤベツ せやし にんじん 砂糖 卵 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ 片栗粉	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.4g 脂 質 32g 食塩相当量 2.1g カルシウム 408mg
3日	ごはん トマトソースパスタ 金糸瓜のサラダ きのこ野菜のスープ	米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ ラード 砂糖 じゃが芋 トマト 金糸瓜 キヤベツ にんじん じゃが芋 じゃが芋 じゃが芋 じゃが芋 じゃが芋 じゃが芋 じゃが芋 乳・卵・小麦シリアル・小麦粉 玉ねぎ にんじん しめじ えのきだけ	エネルギー 645kcal たんぱく質 22.2g 脂 質 34g 食塩相当量 2.2g カルシウム 470mg
4日	★牛乳(200ml)・豆油(20g)を混ぜます きな粉揚げパン キヤベツのマリネ 鶏と野菜のクリーム煮	米(卵) 小麦粉 大豆油 大豆油 じゃが芋 砂糖 キヤベツ 小松菜 乳・卵・小麦シリアル サラダ油 砂糖 鶏肉 玉ねぎ 白飯 にんじん しめじ パウダー 牛乳	エネルギー 608kcal たんぱく質 27.1g 脂 質 38g 食塩相当量 2.6g カルシウム 394mg
5日	ごはん 鶏肉のしそソカばす マカロニサラダ 厚揚げと青菜のみそ汁	米 豚肉 鶏肉 片栗粉 大豆油 砂糖 しそソカばす マカロニ キヤベツ にんじん 乳・卵・小麦シリアル 砂糖 ジャガイモ じゃが芋 厚揚げ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 608kcal たんぱく質 27.1g 脂 質 38g 食塩相当量 2.6g カルシウム 394mg
6日	肉みそ丼 ツツときゅうりのさっぱり和え 白玉団子のすまし汁	米 牛肉 鶏肉 玉ねぎ にんにく ごま油 卵みそ 砂糖 小松菜 にんじん せやし ツツ きゅうり 玉ねぎ にんにく えのきだけ 干しいたけ かつお 白玉団子 大根 にんじん	エネルギー 639kcal たんぱく質 25.9g 脂 質 29g 食塩相当量 2.4g カルシウム 304mg
7日	ごはん 焼きそば※2個 パンパシューサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	米 キヤベツ 小松菜 鶏肉 砂糖 ラード 玉ねぎ じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 鶏肉 キヤベツ きゅうり せやし にんじん 砂糖 しそソカばす ごま油 ごま油 豚肉 豆腐 クリームソース コーン 玉ねぎ じゃが芋	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 33g 食塩相当量 2.1g カルシウム 315mg
8日	ミルクロール(乳・小麦) タンパドリーチキン キヤベツのサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん じゃが芋 サラダ油 りんご カレールー(乳・小麦) チーズ 春雨 キヤベツ にんじん ひじき 砂糖 ごま油	エネルギー 651kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 20g 食塩相当量 2.8g カルシウム 355mg
9日	ごはん 焼きそば※2個 パンパシューサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	米 キヤベツ 小松菜 鶏肉 砂糖 ラード 玉ねぎ じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 鶏肉 キヤベツ きゅうり せやし にんじん 砂糖 しそソカばす ごま油 ごま油 豚肉 豆腐 クリームソース コーン 玉ねぎ じゃが芋	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 33g 食塩相当量 2.1g カルシウム 315mg
10日	ミルクロール(乳・小麦) タンパドリーチキン キヤベツのサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん じゃが芋 サラダ油 りんご カレールー(乳・小麦) チーズ 春雨 キヤベツ にんじん ひじき 砂糖 ごま油	エネルギー 651kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 20g 食塩相当量 2.8g カルシウム 355mg
11日	ごはん 焼きそば※2個 パンパシューサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	米 キヤベツ 小松菜 鶏肉 砂糖 ラード 玉ねぎ じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 鶏肉 キヤベツ きゅうり せやし にんじん 砂糖 しそソカばす ごま油 ごま油 豚肉 豆腐 クリームソース コーン 玉ねぎ じゃが芋	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 33g 食塩相当量 2.1g カルシウム 315mg
12日	ごはん 焼きそば※2個 パンパシューサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	米 キヤベツ 小松菜 鶏肉 砂糖 ラード 玉ねぎ じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 鶏肉 キヤベツ きゅうり せやし にんじん 砂糖 しそソカばす ごま油 ごま油 豚肉 豆腐 クリームソース コーン 玉ねぎ じゃが芋	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 33g 食塩相当量 2.1g カルシウム 315mg
13日	ごはん 焼きそば※2個 パンパシューサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	米 キヤベツ 小松菜 鶏肉 砂糖 ラード 玉ねぎ じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 鶏肉 キヤベツ きゅうり せやし にんじん 砂糖 しそソカばす ごま油 ごま油 豚肉 豆腐 クリームソース コーン 玉ねぎ じゃが芋	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 33g 食塩相当量 2.1g カルシウム 315mg
14日	ごはん 焼きそば※2個 パンパシューサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	米 キヤベツ 小松菜 鶏肉 砂糖 ラード 玉ねぎ じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 鶏肉 キヤベツ きゅうり せやし にんじん 砂糖 しそソカばす ごま油 ごま油 豚肉 豆腐 クリームソース コーン 玉ねぎ じゃが芋	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 33g 食塩相当量 2.1g カルシウム 315mg
15日	ごはん 焼きそば※2個 パンパシューサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	米 キヤベツ 小松菜 鶏肉 砂糖 ラード 玉ねぎ じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 鶏肉 キヤベツ きゅうり せやし にんじん 砂糖 しそソカばす ごま油 ごま油 豚肉 豆腐 クリームソース コーン 玉ねぎ じゃが芋	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 33g 食塩相当量 2.1g カルシウム 315mg
16日	ごはん 焼きそば※2個 パンパシューサラダ 大豆と肉団子のスープ もものタルト	米 キヤベツ 小松菜 鶏肉 砂糖 ラード 玉ねぎ じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 鶏肉 キヤベツ きゅうり せやし にんじん 砂糖 しそソカばす ごま油 ごま油 豚肉 豆腐 クリームソース コーン 玉ねぎ じゃが芋	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 33g 食塩相当量 2.1g カルシウム 315mg

※ 献立は都合により変更することがあります。
★今月の地産産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キヤベツ、巨峰、金糸瓜 ●石川県産：米粉、小松菜、卵、ふくらぎ、とびうお