



令和7年9月  
津幡南中学校

夏休みが終わり、新学期が始まりました。9月は、まだまだ残暑も厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。「早寝・早起き」の規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

## 夏の疲れをふきとばそう！

運動会や新人大会で実力を十分発揮できるよう、食事と疲労回復について考えてみましょう。



### どうやったら疲れがとれるの？

「なかなか疲れがとれないな」と感じている人の中に、夏休みの間、冷たい飲み物やアイスなどをたくさん食べた、そうめんやうどん、ラーメンなど麺類ばかり食べていた、食欲がなくて欠食していたといった食生活をしていた人はいませんか？

そんな人は、バランスのよい食事をするようにしましょう。特に疲労回復のためには、炭水化物(糖質)、ビタミンB1などの栄養素が必要です。

## 炭水化物、ビタミンB1、クエン酸を意識してとりましょう!!

### 炭水化物



ごはん、パン、めん類など

炭水化物(糖質)は、エネルギーのもとになります。

### ビタミンB<sub>1</sub>



豚肉、豆類、うなぎなど

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。

### クエン酸



みかん、グレープフルーツ、オレンジなど

クエン酸は、疲れを回復してくれます。

## 食の備えを見直そう！

1923年に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からも豪雨が頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。

水や食料は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



### 水は必需品！

1人1日3L  
が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



# 令和7年度 9月分 給食予定献立表 3色食品表



	献立名	主に血や肉になる食品（肉） たんぱく質・無糖質	主に骨や力のもとになる食品（骨） 炭水化物・脂質	主に骨の隙子をととのえる食品（骨） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
1 月	ごはん ちくわの磯辺天ぷら 野菜炒め 冷やしうどん	魚肉すり身 あおさ 豚肉 かまぼこ	塩 さとう 油 小麦粉 でんぷん 油 でんぷん うどん さとう	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ 干しいたけ	833	28.2	21.0	
2 火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き★ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁 デザート（青りんごゼリー）	豚肉 ひじき 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ	塩 さとう ごま油 油 さとう さとう	にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ りんご果汁	840	32.5	26.1	
3 水	ごはん いりこフライ★ ブロッコリーのレモンマヨサラダ	豚肉 いわし 鶏肉	塩 白麦 じゃがいも 油 ハヤシラフ パン粉 小麦粉 米粉 さとう 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー きゅうり にんじん レモン果汁	815	29.3	25.5	
4 木	ごはん ユウリンチー パンサンスウ マーボー豆腐	鶏肉 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	塩 米粉 でんぷん 油 さとう 大豆油 香辛料 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	835	37.6	28.3	
5 金	チーズクッパ オムレツ ラタトゥイユ 塩こうじスープ デザート（ガリガリ君）	チーズ 脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも さとう	たまねぎ スピークニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく キャベツ にんじん えのきたけ しまつな りんご果汁 ライム果汁	782	32.6	36.3	
8 月	豚丼（麦ごはん） （具） 高野豆腐の甘辛がらめ★ 沢庵漬	豚肉 高野豆腐 鶏肉	塩 白麦 油 さとう でんぷん さつまいも でんぷん 大豆油 さとう 水あめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく くら だいこん ごぼう にんじん えのきたけ みつば	830	32.9	22.5	
9 火	ごはん 米粉入り春巻き なすのオースターソース炒め 冬瓜の中巻スープ	豚肉 牛肉 厚揚げ 鶏肉	塩 鶏卵 小麦粉 ショートニング 香辛料 さとう でんぷん 米粉 和歌み 大豆油 ごま油 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん 茎 とうがん たまねぎ にんじん チンゲン菜	811	24.9	30.2	
10 水	ごはん キャベツ入りつくね 糸かまぼこもやしの酢の物 塩肉じゃが ヨーグルト	鶏肉 えんどう豆たん白 かつお節 糸かまぼこ わかめ 豚肉 ヨーグルト	塩 豚脂 でんぷん さとう さとう じゃがいも 油	キャベツ しょうが もやし きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	802	27.6	24.6	
11 木	ごはん 鶏肉の美味だれ 濃香和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 のり 油あげ みそ	塩 米粉 でんぷん 大豆油 さとう さとう	しょうが にんにく りんご しまつな キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	795	35.1	23.6	
12 金	米粉ミルクロール 魚のハーブ焼き ポテトリヨネーズ トマトとレタスの卵スープ	脱脂粉乳 ホウキ 豚肉 鶏卵	塩 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 米粉 油 じゃがいも 油 さとう	パセリ パセリ たまねぎ トマト たまねぎ レタス えのきたけ	771	38.5	30.6	
15 月	 敬 老 の 日							
16 火	ごはん チヂミ もやしのナムル 韓国風すき焼き煮 小魚いもけんぴ★	チヂミ（豆腐 おから） 豚肉 焼き豆腐 かたくいわし	塩 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油）大豆油 さとう でんぷん さとう ごま油 華巻 油 さとう ごま油 さつまいも さとう 油 水あめ	チヂミ（にんじん たまねぎ くら にんにく） もやし しまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほうさい にんじん こんにゃく ねぎ りんご	787	27.3	22.6	
17 水	ゆかりごはん だしまきたまご 切干大根の炒め煮★ ごま汁 冷凍みかん	鶏卵 さつま揚げ 豚肉 みそ	塩 さとう でんぷん さとう 大豆油 油 さとう もち ごま	赤しそ 切干大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん しまつな みかん	809	31.0	19.0	
18 木	ごはん いわしのかば焼き れんこんの塩炒め★ のっぺい汁 茨城県産メロンゼリー	いわし 青のり 豚肉 油あげ	塩 でんぷん 大豆油 さとう 油 ごま油 里いも でんぷん さとう	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ だいこん にんじん しんじけ こんにゃく メロン	849	32.1	27.3	
19 金	ミルクロール 鶏肉のコーンフレーク焼き ツナとブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ ベーコン あさり 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉 油 さとう じゃがいも 油 米粉 生クリーム	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	806	38.2	33.9	
22 月	ごはん パオズ 中華和え 塩しモンラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 鶏肉	塩 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	822	27.9	27.5	
23 火	 秋 分 の 日							
24 水	ごはん ふりかけ（おかかふりかけ） あじの竜田揚げ ブロッコリーのごま和え かきたま汁	かつお節 のり あじ ちくわ 鶏卵 絹ごし豆腐	塩 さとう でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま でんぷん	抹茶 しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	774	36.0	25.0	
25 木	麦ごはん ウィンナー カレー フルーツポンチ	ウィンナー 豚肉 チーズ	塩 白麦 じゃがいも 油 カレールフ さとう 巨峰ゼリー（さとう）サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご パイナップル みかん 黄桃 巨峰ゼリー（ぶどう果汁）ナタデココ	956	26.1	28.7	
26 金	胚芽パンズ ハムとチーズのフライ キャベツのソテー コンソメジュリアン デザート（チョコクレープ）	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉 豆腐 大豆粉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦胚芽 鶏卵 さとう パン粉 小麦粉 ショートニング 大豆油 米粉 水あめ さとう 油 でんぷん ココアパウダー	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ パセリ	819	30.4	37.1	
29 月	ごはん 豚丼 ワンタンスープ くだもの（梨）	豚肉 肉入りワンタン（豚肉 みそ 大豆たん白）	塩 さつまいも 米粉 でんぷん 大豆油 さとう 油 肉入りワンタン（小麦粉 油 でんぷん さとう）	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 肉入りワンタン（たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうさい 梨）	800	27.6	21.8	
30 火	ひじきごはん さばのみぞれ煮 甘酢和え みそけんちん汁	ひじき 油あげ さば 鶏肉 木綿豆腐 みそ	塩 白麦 さとう さとう でんぷん さとう ごま油	にんじん えだまめ だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう にんじん ねぎ	802	37.6	25.6	
※牛乳が毎日つきます。赤のなごみの食品にはいりません。 ※同じ欄にそれぞれ料理に使われている食材を記しています。 ※毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です） ※下線____の食品は、河内市産です。					9月の栄養価平均	817	15.5%	29.6%
					学校給食摂取基準	830 kcal	15.1% の 20%	29.1% の 30%

