

令和7年 9月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名		赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	左数値 小学校 右数値 中学校		
1月	ごはん	なめこの味噌汁 牛乳 山賊焼 キャベツの胡麻酢あえ	絹ごし豆腐,米みそ(淡色辛みそ), 鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	わかめ, 煮干し, 牛乳	糸みつば,にんじん	なめこ,しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり,レモン (果汁、生)	水稲穀粒(精白米),かたくり粉, 三温糖	米ぬか油,ごま油	621 807 kcal 31.6 37.9 g 19.5 23.4 g 2.5 3.0 g
2火	ごはん	清鮮のすまし汁 サバの味噌焼 秋色あえ 牛乳	かまぼこ,厚削り(かつお),だいせい ようさば,米みそ,かつお節	カットわかめ, 牛乳	みつば,にんじん,ピーマン	はくさい,えのきたけ,しょうが, うが,キャベツ,きゅうり,黄 ピーマン,レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白米),三温糖	米ぬか油	659 857 kcal 27.5 33.0 g 26.3 31.6 g 2.8 3.4 g
3水	ラーメン	つけめんスープ 揚げ餃子 海藻サラダ 牛乳	なると,豚ばら(脂身付), ガラスープ,豚ひき肉	海藻ミックス, 牛乳	チンゲンサイ,にら	りよくとうもろやし,たけの こ(水煮),ねぎ,しょうが,に んにく,はくさい,玉葱,だい こん,きゅうり	中華めん(生),三温糖	米ぬか油,ごま油	672 874 kcal 28.4 34.1 g 29.1 34.9 g 3.0 3.6 g
4木	ごはん	バラ肉の豚汁 牛乳 じゃが明太チーズ焼 ツナサラダ	豚ばら(脂身付), 米みそ,からしめんだいこ,まぐろ 缶詰	煮干し, チーズ, 牛乳	にんじん,ほうれんそう	だいこん,ごぼう,ねぎ,キャ ベツ,りよくとうもろやし,赤 たまねぎ,レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白米),こんにゃく, じゃがいも,三温糖	マヨネーズ, 米ぬか油	697 906 kcal 24.7 29.6 g 28.0 33.6 g 2.4 2.9 g
5金	ごはん	マセドアンスープ 牛乳 タンドリーチキン 揚げじゃこサラダ	ウィンナー,ガラ スープ,鶏若鶏肉 モモ(皮なし)	ヨーグル ルト,しらす干し, 牛乳	ハセリ, ほうれんそう, 玉ねぎ,黄ピー マン	玉葱,にんにく,だいこん, キャベツ	水稲穀粒(精白米),じゃがいも, 三温糖	米ぬか油,マヨネーズ, ごま油	623 810 kcal 28.6 34.3 g 21.5 25.8 g 2.8 3.4 g
8月	ごはん	ユッケジャンクッパ バンバンジー 幸水梨 牛乳	液卵,豚ばら(脂身付), ガラスープ,鶏若鶏肉ささ身	牛乳	ほうれんそう,にんじん,黄ピーマン	たけのこ,わらび,ぜんまい, にんにく,キャベツ,りよく とうもろやし,きゅうり,日本 なし	水稲穀粒(精白米),三温糖	ごま油,ごま(すりごま)	610 793 kcal 20.4 24.5 g 18.0 21.6 g 1.9 2.3 g
9火	ごはん	さつまい 牛乳 おろしハンバーグ 温野菜サラダ	鶏若鶏肉モモ(皮なし), 米みそ(淡色辛みそ),豚ひき 肉	煮干し(いわし),牛乳	にんじん,しそ,葉,さやいんげん	だいこん,ごぼう,ねぎ,玉 葱,レモン(果汁、生),とうも ろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米),さつまいも, パン粉(乾燥),三温糖,じゃがいも	米ぬか油	691 898 kcal 30.7 36.8 g 21.7 26.0 g 2.6 3.1 g
10水	うどん	ワカメうどん汁 牛乳 エビと野菜のかきあげ 磯香あえ	蒸しかまぼこ,豚ばら(脂身付), 厚削り(かつお),しばえび	わかめ, こんぶ, のり,牛乳	にんじん,みつば,チンゲンサイ	玉葱,ぶなしめじ,ねぎ,ごぼ う,りよくとうもろやし	うどん(生),薄力粉	米ぬか油	612 796 kcal 23.0 27.6 g 18.3 22.0 g 3.2 3.8 g
11木	ごはん	沢煮焼 牛乳 銀鮭のホイル焼 いかくんサラダ	豚ばら(脂身付), 厚削り(かつお),しらす,米みそ, いかくん製	牛乳	にんじん,糸みつば	だいこん,ごぼう,キャベツ, 玉葱,とうもろこし(冷凍), きゅうり,セロリー	水稲穀粒(精白米),三温糖	米ぬか油,有塩バター	637 828 kcal 32.6 39.1 g 19.9 23.9 g 2.7 3.2 g
12金	ごはん	ハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ コーヒーゼリー	豚モモ(脂肪なし), ガラスープ,ロースハム	チーズ, アガー, クリーム,牛乳	トマト, にんじん	玉葱,マッシュルーム(水 煮),しょうが,にんにく,レ タス,きゅうり,赤たまねぎ, レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白米),薄力粉,クル トン,上白糖	有塩バター,マヨネーズ	739 961 kcal 26.1 31.3 g 28.2 33.8 g 2.5 3.0 g
16火	ごはん	じゃがいもの味噌汁 牛乳 豚の生姜焼 枝豆サラダ	米みそ(淡色辛みそ), 豚ロース(脂身付き)	煮干し(いわし),牛乳	こまつな,こねぎ, にんじん	玉葱,しょうが,レタス,えだ まめ(冷凍)	水稲穀粒(精白米),じゃがいも, 三温糖	ごま油	645 839 kcal 28.7 34.4 g 22.4 26.9 g 2.5 3.0 g
17水	ごはん	春雨スープ 牛乳 ヤンニョムチキン もやしナムル	ショルダーベー コン,ガラスープ, 鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	牛乳	にんじん,こねぎ, チンゲンサイ	はくさい,玉葱,しょうが,に んにく,りよくとうもろやし	水稲穀粒(精白米),緑豆はる さめ,かたくり粉,三温糖	米ぬか油,ごま油,ごま(いり)	654 850 kcal 29.7 35.6 g 19.9 23.9 g 2.8 3.4 g
18木	野沢菜ごはん	厚揚げのすまし汁 牛乳 干草焼 ポテトサラダ	生揚げ,厚削り(かつお), 液卵,鶏若鶏肉ひき肉,ロー スハム	わかめ, ひじき, 牛乳	なみつば,ほうれんそう	梅(塩漬),はくさい,干し椎 茸,玉葱,きゅうり,とうもろ こし(冷凍),赤たまねぎ	水稲穀粒(精白米),じゃがいも	マヨネーズ(卵黄型)	666 866 kcal 28.8 34.6 g 25.2 30.2 g 2.5 3.0 g
19金	ごはん	焼麩の味噌汁 牛乳 メカジキの甘辛揚げ 梅香あえ	米みそ(淡色辛みそ), めかじき,かつお節	わかめ, 煮干し, 牛乳	にんじん	はくさい,えのきたけ,ねぎ, にんにく,ごぼう,しょうが, キャベツ,きゅうり,梅びし お	水稲穀粒(精白米),焼きふ(親世 ふ),かたくり粉,三温糖	米ぬか油	619 805 kcal 25.9 31.1 g 18.7 22.4 g 2.5 3.0 g
22月	ごはん	ちゃんこ鍋 牛乳 肉野菜いため 白星ゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮なし), 焼き豆腐,厚削り(かつお), 豚ばら(脂身付)	こんぶ, アガー, 牛乳	にんじん,こねぎ	はくさい,ぶなしめじ,ねぎ, りよくとうもろやし,キャベ ツ,玉葱,しょうが,にんに く,ぶどうジュース	水稲穀粒(精白米),三温糖,上白 糖	ごま油	620 806 kcal 23.3 28.0 g 19.0 22.8 g 1.7 2.0 g
24水	ごはん	ソーキ汁 牛乳 タコライス レタスカプレーゼ	豚ばら(脂身付), 厚削り(かつお),豚ひき肉	こんぶ, チーズ, 牛乳	にんじん,こねぎ, トマト	ゆうがお,玉葱,しょうが,セ ロリー,にんにく,レタス	水稲穀粒(精白米),三温糖	米ぬか油,オリーブ油	701 911 kcal 29.1 34.9 g 29.0 34.8 g 2.7 3.2 g
25木	バーガーパン	サニーレタス チキン南蛮 みかん ジョア	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	ヨーグル ルト(ド リンク タイプ)	サニー レタス, にんじん	しょうが,にんにく,玉葱, きゅうり,セロリー,温州蜜 柑(普通、生)	コッパン,かたくり粉	米ぬか油,マヨネーズ	641 833 kcal 23.6 28.3 g 26.5 31.8 g 2.5 3.0 g
27土	クジラカレーライス	木曾牛コロッケ 開田コーンサラダ アイスクリーム	くじら肉(赤肉), ガラスープ,牛ひき肉	アイスク リーム, 牛乳	にんじん	玉葱,しょうが,にんにく,リ ンゴ,キャベツ,きゅうり,と うもろこし	水稲穀粒,じゃがいも,はちみつ,薄 力粉,パン粉(乾燥),三温糖	米ぬか油,ごま油	768 998 kcal 26.7 32.0 g 32.7 39.2 g 2.2 2.6 g
30火	ごはん	ワンタンスープ 牛乳 ビビンバ ぶどう	鶏若鶏肉ひき肉, ガラスープ,豚ばら(脂身付), 米みそ(淡色辛みそ)	牛乳	にんじん,こねぎ, ほうれんそう	はくさい,しょうが,りよく とうもろやし,たけのこ,わら び,ぜんまい,にんにく,ぶど う	水稲穀粒(精白米),ワンタン,三 温糖	米ぬか油,ごま(いり),ごま油	650 845 kcal 21.4 25.7 g 23.7 28.4 g 1.8 2.2 g

◎ 22(月)は 木曽郡相撲選手権大会の応援献立です。 ※ 8(月)は 中1がOMFオペラ鑑賞、11(木)～16(火)は 小6が修学旅行のため欠食です。
 ※ 12(金)は 小4が長野市見学、19(金)は 小2が乗物遠足、24(水)は 小3が社会見学のため欠食です。 ◎ 25(木)は 小中交流青空給食です。
 ※ 26(金)は 給食の提供がありませんので、お弁当の準備をお願い致します。 ◎ 27(土)は 日義中学校閉校記念事業として、特別献立を実施します。





食育だより 9月号

日義小中学校
学校栄養職員
大沢 貴将

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配を感じます。秋は学校で様々な行事が行われますが、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早ね・早おき・朝ごはんで、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

生活リズムをととのえよう!



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

間違いを探せ!

この絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつか間違っているのか答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。

