

日	曜	献立名(前半)		赤の食品 ～体の組織をつくる～ 	緑の食品 ～体の調子を整える～ 	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～ 	エネルギー(kcal)			給食休み	
							たんぱく質(g)				
							塩分(g)				
							幼	小	中		
1	火	🚒 防災の日献立 🚒 9月1日は防災の日です。給食センターに備蓄しているカレーの登場です！						507	648	769	
		麦ごはん 牛乳	牛乳			麦ごはん					
		チキンナゲット (幼:1個、小中:2個)	とり肉								
		チーズサラダ	チーズ	にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	ドレッシング						
		ヒートレスカレー		にんじん トマト 玉ねぎ	じゃがいも カレールウ						
2	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	124	551	702	幼牛乳のみ	
		ほっけの塩焼き	ほっけ								
		きゅうりとキャベツの塩こんぶあえ	塩こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ							
		かき玉汁	たまご とうふ とり肉	こまつな にんじん 玉ねぎ しめじ	でんぱん						
		ぶどうゼリー		ぶどう果汁	さとう						
3	木	ソフトめん 牛乳	牛乳			ソフトめん	579	650	807		
		コーンフライ	牛乳	コーン	こめ油						
		キャベツとおくらのおかかあえ	かつお節								
		けんちんうどんスープ	とり肉 油あげ なると	にんじん ごぼう えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	おくら キャベツ もやし						
4	金	🐟 魚の日献立 🐟 毎月3日～7日は魚の日です。今日は「鮭の塩焼き」です。						434	563	724	
		ごはん 牛乳 さつまいもスティック	牛乳			ごはん さつまいも さとう					
		鮭の塩焼き	鮭								
		五目きんぴら	ぶた肉 さつまあげ だいず	にんじん ごぼう	こめ油 さとう						
		玉ねぎのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	こまつな 玉ねぎ	じゃがいも						
7	月	ごはん 牛乳 国見納豆	牛乳 納豆			ごはん	505	677	816		
		五目あつ焼きたまご	たまご	にんじん ほうれん草 たけのこ ねぎ	さとう						
		しそひじきあえ	ひじき	にんじん ほうれん草 もやし キャベツ							
		生あげの中華煮	ぶた肉 生あげ	にんじん はくさい 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく	さとう でんぱん						
8	火	🍴 かみかみ献立 🍴 よくかんで食べると食べすぎを防ぐことができます。しっかりかんで食べましょう。						427	575	718	
		ごはん 牛乳 乾燥ブルー	牛乳	ブルー	ごはん						
		きのこの信田煮	とり肉 油あげ	にんじん しいたけ 玉ねぎ しめじ	小麦粉 さとう						
		切りこんぶの油いため	とり肉 さつまあげ こんぶ だいず	にんじん ごぼう 干しいたけ	さとう こめ油						
		秋野菜のみそ汁	とうふ みそ	大根 ごぼう はくさい しめじ えのきたけ	さつまいも						
9	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	124	548	704	幼牛乳のみ	
		たらのチリソースかけ	たら	にんにく しょうが ねぎ	でんぱん こめ油 さとう						
		大根サラダ	のり	にんじん えだ豆 大根 きゅうり	ドレッシング						
		わかめスープ	ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ 干しいたけ	じゃがいも						
10	木	🎂 9月生まれのお誕生日おめでとう献立 🎂 9月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます☆						496	662	842	
		コッパパン 牛乳 黒豆きなこクリーム	牛乳 きなこ			パン さとう					
		ハンバーグトマトソースかけ	とり肉 ぶた肉	トマト	さとう						
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング						
		コーンポタージュ	ベーコン 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ コーン	じゃがいも 生クリーム シチュールウ						
11	金	🌟 福島健康応援メニュー 🌟 野菜たっぷりのスープ！残さずに食べてもらえとうれしいです♪						437	580	737	
		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん					
		チキンみそカツ	とり肉 みそ			こめ油					
		枝豆サラダ		にんじん えだ豆 きゅうり もやし	ドレッシング						
		ピーマンとなすのカレー風みそ汁	ぶた肉 油あげ みそ	にんじん ピーマン なす しめじ 玉ねぎ	こめ油						
14	月	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	466	605	733		
		さばのみそ煮	さば みそ			さとう					
		いそあえ	かまぼこ のり	こまつな にんじん もやし							
		のっぺい汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	さといも でんぱん						

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	474	21.2	17.1	311	2.1
小学校	613	26.2	19.6	362	2.4
中学校	771	31.7	22.3	394	2.9

令和8年度 9月 献立表

令和8年度 9月 献立表			赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	国見町給食センター					
日	曜	献立名(後半)					エネルギー(kcal)			給食休み	
							たんぱく質(g)				
							塩分(g)				
							幼	小	中		
15	火	☆国見町減塩メニュー☆			国見町食生活改善推進員さんの考えた米粉減塩ハヤシライスの登場です！			451	611	801	
		麦ごはん 牛乳	牛乳		ブロッコリー きゅうり キャベツ	麦ごはん					
		グリーンサラダ			ドレッシング						
		こめ粉入りハヤシライス	ぶた肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく しめじ	じゃがいも ハヤシルウ こめ粉 こめ油						
		ヨーグルト	ヨーグルト								
16	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	632	802			
		ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく しょうが	さとう こめ油	6.1	26.1	31.4			
		わかめサラダ	わかめ	にんじん えだまめ キャベツ	ごま ドレッシング	0.2	2.3	2.9			
		チゲ風みそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 玉ねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが	じゃがいも						
		☆ みんなで食べる国見町の日 ☆			国見町食卓園舎PART2より 大木戸地区 村上貞子さんの「中華サラダ」です。			536		634	804
中華めん 牛乳	牛乳		中華めん								
ぎょうざ (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉	にら 玉ねぎ キャベツ	小麦粉	25.7	30.6	38.1					
中華サラダ	ハム くらげ	きゅうり もやし	はるさめ ごま さとう ごま油	2.4	3.1	3.6					
ちゃんぽんスープ	ぶた肉 いか かまぼこ	にんじん たけのこ はくさい コーン にんにく しょうが 干しいたけ									
18	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	497	679	857			
		じゃがいものピザソース焼き	ウインナー チーズ	パセリ 玉ねぎ	じゃがいも	22.6	28.9	35.4			
		ツナご飯の具	ツナ	にんじん	さとう	2.2	2.8	3.3			
		コーンとたまごのスープ	ベーコン たまご	にんじん チンゲンサイ コーン 玉ねぎ しめじ	でんぷん						
		24	木	キャロットパン 牛乳	牛乳	にんじん	パン さとう	416		565	744
ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ			ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング	18.1	23.0	29.4			
じゃがいものカレー煮	ミートボール ぶた肉			いんげん にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	1.4	1.9	2.5			
幼:オレンジ 小中:ぶどう				幼:オレンジ 小中:ぶどう							
☆お月見献立☆							515	699	866		
ごはん 牛乳	牛乳		ごはん								
さんまのかば焼き	さんま		さとう こめ油	21.1	26.4	31.8					
ほうれん草のおひたし		ほうれん草 にんじん もやし		2.1	2.4	3.1					
いも煮汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しめじ はくさい	さといも								
幼:お月見ゼリー 小中:お月見だんご				りんご果汁(幼)	米粉(小中) さとう あんこ(小中)						
28	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	414	576	711			
		れんこん入り肉だんご	とり肉	れんこん 玉ねぎ	小麦粉 さとう	18.0	23.3	27.2			
		切り干し大根の煮物	さつまあげ	いんげん にんじん 切り干し大根 干しいたけ	さとう こめ油	2.1	2.6	3.1			
		さつまいものみそ汁	とり肉 油あげ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも						
		♪中国・四国・近畿地方の料理♪						434		600	763
ごはん 牛乳	牛乳		ごはん								
かつおのごまドレッシングあえ(高知県)	かつお	玉ねぎ しょうが 小ねぎ	でんぷん こめ油 さとう ごま ごま油	23.0	30.0	36.3					
玉ねぎサラダ(兵庫県)	サラダチキン	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ	ドレッシング	1.4	1.8	2.3					
はりはり汁(鳥取県)	ぶた肉 油あげ みそ	にんじん 切り干し大根 もやし みずな ねぎ	こめ油								
30	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	596	745			
		鶏の照り焼き	とり肉		さとう でんぷん	6.1	26.3	31.5			
		和風サラダ	かまぼこ	にんじん キャベツ もやし	こめ油 さとう	0.2	2.5	3.1			
		えのきのみそ汁	とうふ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいも						

おはぎ

お彼岸にお供えするおはぎは、
日本の伝統的な食文化です。

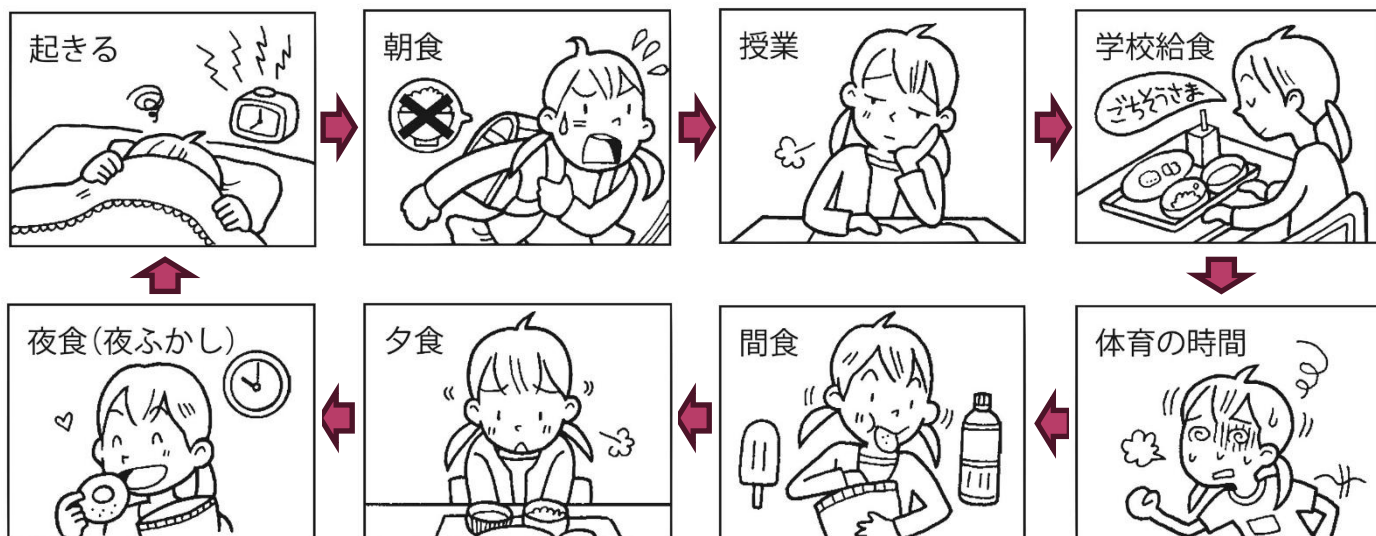




夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

今月の目標
生活リズムと食事の
関係を知ろう

こんな生活リズムになっていませんか？



生活リズムが整う朝の習慣

朝起きた時に日光を浴びる



朝日を浴びると、「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスも整えてくれます。

朝ごはんをよくかんで食べる



朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日すっきりとした気持ちでスタートすることができます。

日本人は睡眠不足



日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。





食の備え

を見直しましょう

1923年9月1日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。この日の給食は、みなさんに非常食を体験してもらうため、常温でも食べることのできる「ヒートレスカレー」を提供します。近年は、気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ・・・ということのないように、日ごろから水や食料品を多めにストックしておくことが安全です。



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。

福島健康応援メニューを提供します！



福島県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとり過ぎです。福島県では、「主食・主菜・副菜のそろった食事＋おいしく減塩」を企業・学校・県栄養士会などと連携して推進しています。その取り組みのひとつが「ふくしま健康応援メニュー」です。野菜摂取＋減塩で食生活を整えましょう。9月は具沢山の「ピーマンとなすのカレー風みそ汁」です。レシピを紹介するので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

ピーマンとなすのカレー風みそ汁



塩分相当量：0.8g（1人あたり）
エネルギー量：67.0kcal（1人あたり）
たんぱく質量：2.5g（1人あたり）

■材料（4人前）

- | | | | |
|-------|-----|--------------|----------|
| ・鶏もも肉 | 10g | ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 60g | ・カレー粉 | 小さじ1/2 |
| ・ピーマン | 60g | ・だし汁（かつお・昆布） | 480ml |
| ・にんじん | 60g | ・味噌 | 大さじ1と1/2 |
| ・なす | 60g | | |
| ・しめじ | 40g | | |

■作り方

1. 玉ねぎ、ピーマン、にんじん、なすは細切りにし、しめじは石づきを取りほぐします。
2. 鍋にサラダ油を熱して1を炒めます。全体に油がなじんだらカレー粉を加えて炒め、香りが出てきたらだし汁を加えて煮ます。
3. 野菜がやわらかくなったら味噌をとき入れて完成。