

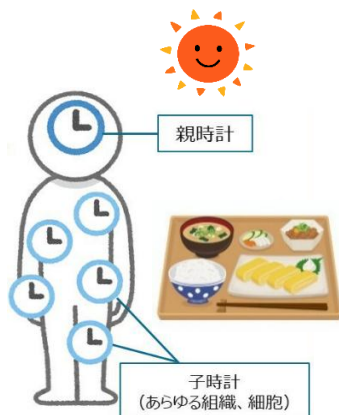
令和8年度



9月 給食だより

長い夏休みが終わり、学校が始まりましたね。夏休み中は、元気に過ごすことができたでしょうか？生活リズムが崩れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

朝ごはんを毎日食べて元気に過ごそう



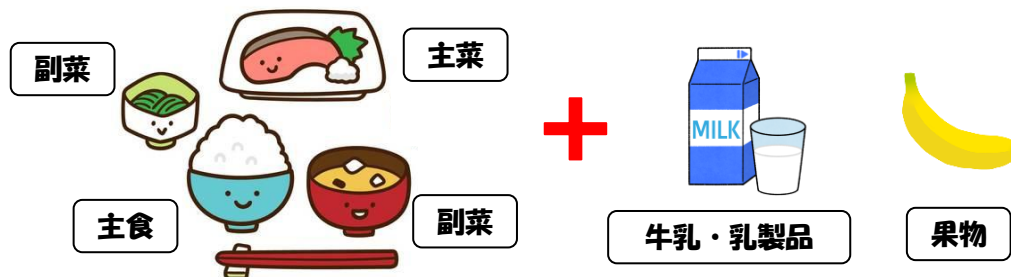
私たちの体には「体内時計」が存在し、睡眠や体温、ホルモンの分泌などを調節し、健康な生活を支えています。体内時計は24時間よりも少し長くなっていて、少しずつ「ズレ」が生じます。体内時計がずれたまま生活していると、睡眠のリズムが乱れ、心身の不調につながります。そこで、体内時計をリセットしてくれるのが、「朝の光（日光）」と「朝ごはん」です。朝日を浴びることで「脳」が目覚め、朝ごはんを摂ることで「体（内臓）」が目覚めます。将来の健康のためにも、今のうちから「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけて、体内時計をしっかりと整えましょう。

朝ごはんを食べると・・・

- ☆体（内臓）が目覚める
 - ☆体温が上がり、元気に体を動かすことができる
 - ☆エネルギーが補給されて脳がよく働き、集中力がアップする
 - ☆おなかの調子よくなる
 - ☆生活リズムが整う
 - ☆貧血予防になる（午前中は造血機能が高く、朝の栄養補給が重要！）
 - ☆睡眠の質を高める（朝食を摂ることで「メラトニン（※）」が分泌されて質のよい睡眠につながる）
- ※メラトニンとは睡眠に関わるホルモンで、朝起きてから約15時間後に分泌され眠気を誘う働きをします。



理想は朝からバランスよく！



理想の朝ごはんに近づけるように、少しずつステップアップしていきましょう。



バランスのよい朝食が理想ですが、何も食べていない人は「まずは何かを食べる」ことから始めましょう。

1. まずは脳のエネルギー源となる「おにぎり・パン・バナナ」などを食べる
 2. たんぱく質を含む「卵、牛乳、ヨーグルト」などをプラスする
 3. 主菜・副菜を兼ねた「肉野菜炒め」や「具だくさんのみそ汁」を追加する
 4. 食べることが習慣になってきたら「主食・主菜・副菜・牛乳・果物」がそろった食事をする
- ※忙しいときには、フルーツヨーグルトや丼もの、具だくさんみそ汁など、体調や状況に合わせて無理なく食べられるものを選び、まずは「朝ごはんを食べること」を習慣づけましょう。

令和8年度

9月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。★はリクエストメニューです。

鴻上市立天王中学校

曜日			月	火	水	木	金	
日にち				1	2	3	4	
献立名			今月の平均栄養価 エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 24.8 g	・バターロール ・ハンバーグの アップルソースかけ ・ごぼうサラダ ・コーンスープ ・みかんゼリー	・ごはん ★春巻き ・大根サラダ ・マーボー豆腐	・わかめごはん ・メンチカツ ・春雨とキャベツのサラダ ・豚汁	・ごはん ・鮭の南蛮漬け ・大根のオイスター ソース炒め ・ほうれん草のみそ汁 ★豆乳フリンタルト	
	食品	赤		1	ハンバーグ、ツナ、豚肉、豆腐	春巻き、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	メンチカツ、ツナ、豚肉、豆腐、みそ	鮭、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、みそ
		2		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、わかめ	牛乳
		3		にんじん、チンゲン菜	にんじん、赤ピーマン、にら	にんじん	にんじん、赤ピーマン、にら、ほうれん草	
		4		県産すりおろしりんご、ごぼう、もやし、きゅうり、にんにく、ポッカレモン、コーン缶、クリームコーン缶	大根、枝豆、にんにく、ねぎ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、大根、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ	
		5		バターロール、片栗粉、みかんゼリー	ごはん、片栗粉	ごはん、春雨、じゃがいも	ごはん、じゃがいも、片栗粉、豆乳プリンタルト	
6	オリーブ油	米油、ごま油、いりごま	米油	米油、ごま油、いりごま				
日にち			5 (土)	8	9	10	11	
献立名			☆文化祭☆ ・麦ごはん ★秋田みそハヤシライス ・花野菜サラダ	★塩野菜ラーメン ・ひじきとツナのサラダ ・マーラーカオ	・ごはん ・さばのカレー煮 ・塩きんぴら ・なすのみそ汁	・ごはん ・アドボ ・野菜のナムル ・春雨スープ	・キムチごはん ★棒餃子 ・野菜炒め ・玉ねぎのみそ汁	
	食品	赤	1	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ	豚肉、ツナ	さば、鶏肉、厚揚げ、みそ	鶏もも肉、鶏ムネ肉、うすら卵、豚肉、豆腐	豚ひき肉、鶏ひき肉、棒餃子、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ
		2	牛乳	牛乳、ひじき	牛乳	牛乳	牛乳、わかめ	
		3	にんじん、トマト、ブロッコリー	にんじん	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン	ほうれん草、にんじん、チンゲン菜	にんじん、青ピーマン、にら	
		4	玉ねぎ、県産舞茸、カリフラワー、コーン、キャベツ	キャベツ、もやし、塩メンマ、コーン缶、ねぎ、きゅうり	ごぼう、だけのご水煮、なす、キャベツ、ねぎ	キャベツ、大豆もやし、ねぎ	白菜キムチ、キャベツ、もやし、県産乾燥きくらげ、にんにく、玉ねぎ	
		5	ごはん、強化押麦、じゃがいも	中華麺、マーラーカオ	ごはん、糸こんに	ごはん、角こんにゃく、春雨	ごはん、じゃがいも	
6	米油、すりおろしオニオンドレッシング	ごま油、いりごま	米油、いりごま、ごま油	米油、ごま油、いりごま	ごま油、いりごま、米油			
日にち			14	15	16	17	18	
献立名			・麦ごはん ・みそどろり丼 ・水菜のすまし汁 ★ココア揚げパン	・米粉パン (チョコクリーム) ・かぼちゃコロッケ ・たこと野菜のマリネ ・ミネストローネ	・ごはん ★鶏の塩から揚げ 2ヶ ・ごま酢和え ・大根のみそ汁	・ごはん ・いわしの梅煮 ・なすの肉みそ炒め ・せんべい汁 ★豆乳フリン	☆鴻上市統一献立☆ ・ごはん ・鶏肉の香味焼き ・ねぎとひじきの中華炒め ・卵とトマトのスープ ・アイス風大福	
	食品	赤	1	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉	たこ、鶏肉、県産大豆	鶏肉、ツナ、厚揚げ、みそ	いわし、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、厚揚げ	鶏肉、みそ、豚ひき肉、鶏ひき肉、県産ウインナー、冷凍液卵、豆腐
		2	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、ひじき	
		3	にんじん、赤ピーマン、水菜	かぼちゃ、にんじん、赤ピーマン、トマト缶、トマトピューレ	ほうれん草、にんじん	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん	にんじん、青ピーマン、トマト	
		4	にんにく、玉ねぎ、枝豆、しめじ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、にんにく、ポッカレモン、玉ねぎ、セロリ	キャベツ、もやし、大根、ねぎ	生姜、にんにく、なす、黄ピーマン、ごぼう、キャベツ、県産干し椎茸スライス、ねぎ	にんにく、だけのご水煮、ねぎ、キャベツ	
		5	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく、ミニコッペパン、ミルクココア	米粉パン、チョコクリーム、じゃがいも、ABCマカロニ	ごはん、薄力粉、片栗粉	ごはん、片栗粉、かやき煎餅、豆乳プリン	ごはん、糸こんにゃく、アイス風大福	
6	米油	米油、オリーブ油、バター	ごま油、米油、いりごま	米油	米油、いりごま、ごま油			
日にち			21	22	23	24	25	
献立名			敬老の日			・麦ごはん ・まめまめカレー ・フルーツヨーグルト	・麦ごはん ・ビビンバ丼 (焼肉・ナムル) ・わかめスープ ・お月見デザート	
	食品	赤	1			豚肉、鶏ひき肉、県産大豆	豚肉、豆腐	
		2			牛乳、ヨーグルト、生クリーム	牛乳、カットわかめ		
		3			にんじん、トマト	ほうれん草、にんじん		
		4			生姜、にんにく、玉ねぎ、枝豆、県産すりおろしりんご、バナナ、黄桃缶、みかん缶、アロエ缶、パイナップル缶	にんにく、ごぼう、白菜キムチ、大豆もやし、りょくとうもやし、キャベツ、ホールコーン缶、えのきだけ		
		5			ごはん、強化押麦、じゃがいも、カクテルゼリー	ごはん、強化押麦、お月見大福		
6			バター、バーベントカレー、ディナーカレー、ハイグレッドマイルドカレー	米油、ごま油、いりごま				
日にち			28	29	30			
献立名			振替休業日	・コッペパン (いちごジャム) ・鶏肉のマーマレード焼き ・ツナマヨサラダ ・コンソメスープ ・鉄分&葉酸ヨーグルト	・五目ごはん ・わかさぎからあげ ・野菜の塩昆布和え ・さつま汁	天王中リクエストメニューランキング 1位 揚げパン 20票 2位 から揚げ 8票 2位 ラーメン 8票 4位 チャーハン 6票 5位 ぎょうざ 5票 5位 タルト 5票 7位 ハヤシライス 4票 7位 プリン 4票		
	食品	赤	1	鶏肉、ツナ、県産ウインナー、豆腐	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ			
		2		牛乳、ヨーグルト	牛乳、わかさぎ、昆布			
		3		にんじん	にんじん			
		4		にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン缶	だけのご水煮、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ねぎ			
		5		コッペパン、いちごジャム、マーマレード、じゃがいも	ごはん、さつまいも			
6		マヨネーズ	米油、ごま油、いりごま					