

令和8年度 8・9月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
31 ごはん ピーマンメンチ じゃが芋のきんぴら 豆腐のすまし汁 牛乳	1 ごはん さばのみそ煮 きゃべつのあさ漬け けんちん汁 牛乳 レモンゼリー	2 中華めん マーボースープ コーンとわかめのサラダ ミニフィッシュ 牛乳	3 ごはん ミートボール(2こ) 春雨の炒め物 高野豆腐の卵とじ 牛乳	4 食パン 照り焼きチキン ごぼうサラダ ミネストローネ 牛乳
840 kcal 33.1 g 30.2 g 2.7 g	752 kcal 27.4 g 23.5 g 2.6 g	789 kcal 39.5 g 22.0 g 3.0 g	802 kcal 34.4 g 25.0 g 2.7 g	777 kcal 33.7 g 31.8 g 3.3 g
米 油 じゃが芋 砂糖 ごま	米 じゃが芋 ごま油	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま	米 春雨 油 じゃが芋 砂糖	パン ごま 油 砂糖 じゃが芋 マカニ
牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ わかめ いわし	牛乳 ミートボール 丸 鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 鶏肉 卵 ウイナー 粉チーズ
人参 枝豆 しめじ えのき茸 椎茸 ねぎ	きゅうり 人参 かつお 野沢菜 こぼろ しめじ 大根 ねぎ	椎茸 にんにく 生姜 たけのこ もやし 人参 にら ねぎ きゅうり かつお ヨン	玉ねぎ 小松菜 人参 椎茸 たけのこ 枝豆	ごぼう きゅうり ヨン 人参 にんにく 玉ねぎ かつお 枝豆 トマト
7 ごはん ハヤシライスソース ミックスビーンズサラダ 冷凍パイ 牛乳	8 わかめごはん 五目厚焼き玉子 和風マカロニサラダ 鶏じゃが 牛乳	9 うどん 鶏五目汁 きんぴら包み焼き ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	10 ごはん ユーリンチー(2こ) ごま和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	11 米粉アップルチップパン たまごウィンナーロール 海藻サラダ 春雨と鶏団子のスープ 牛乳
803 kcal 27.6 g 21.5 g 3.0 g	768 kcal 28.4 g 23.2 g 3.1 g	746 kcal 32.0 g 19.3 g 3.1 g	822 kcal 48.1 g 28.2 g 2.7 g	759 kcal 33.9 g 26.8 g 3.8 g
米 小麦粉 ハンパ 砂糖 油 バター	米 マカニ 油 じゃが芋 砂糖	うどん 油 砂糖	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	米粉パン ごま 砂糖 油 春雨
牛乳 豚肉 卵 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆	牛乳 わかめ 卵 丸 かつお節 鶏肉	牛乳 鶏肉 油揚げ かつ	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	牛乳 卵 ウイナー かつ 海藻 ミックス 鶏肉 豆腐
マカニ しめじ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト かつお きゅうり ヨン パ イナップル	玉ねぎ かつお きゅうり ヨン しょうが 椎茸 人参 さや いんげん しらたき	人参 大根 椎茸 しめじ ねぎ アボカド きゅうり ヨン	ねぎ しょうが ほうれん草 もやし 人参	りんご きゅうり かつお ヨン えのき茸 たけのこ もやし ねぎ 人参 ちんげん菜
14 ごはん 鮭チーズフライ きんぴらごぼう なめこと大根のみそ汁 牛乳	15 ごはん ねぎ塩豚丼の具 もずくと卵のすまし汁 プルーンヨーグルト 牛乳	16 中華めん みそラーメンスープ 春巻き きゅうりのピリ辛漬け 牛乳	17 ごはん チキンカレー フルーツヨーグルトあえ 牛乳	18 食パン ブルーベリージャム プレーンオムレツ ラタトゥイユ マカロニスープ 牛乳
742 kcal 30.3 g 22.9 g 2.3 g	750 kcal 35.1 g 20.2 g 2.8 g	869 kcal 33.7 g 30.5 g 3.6 g	833 kcal 26.6 g 21.5 g 2.5 g	759 kcal 29.6 g 25.8 g 3.0 g
米 油 砂糖	米 油 片栗粉	中華めん 油 砂糖 ごま	米 じゃが芋 ハンパ	パン 油 砂糖 パン粉 じゃが芋 マカニ
牛乳 鮭チーズ さつま揚げ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	牛乳 豚肉 みそ わかめ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	牛乳 卵 マカニ 大豆 鶏肉
ごぼう 人参 さや いんげん なめこ 大根 ねぎ しらたき	もずく 生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし にら 人参 小松菜	きくらげ 生姜 玉ねぎ マカニ かつお 人参 にら ねぎ 玉ねぎ かつお 椎茸 もやし きゅうり	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト 黄桃 みかん パ イナップル りんご	ブルーベリー にんにく 玉ねぎ なす トマト スライス 人参 かつお 小松菜
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ごはん かぼちゃひき肉フライ のり酢和え 塩鶏汁 牛乳	25 食パン ハンバーグトマトソース 野菜ソテー さつまいものポタージュ お月見デザート
			732 kcal 24.6 g 22.2 g 2.5 g	897 kcal 33.3 g 28.0 g 3.8 g
			米 油 砂糖 じゃが芋	パン 砂糖 油 さつま芋 和休助
			牛乳 卵 かつ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 マカニ バター
			かぼちゃ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	玉ねぎ トマト アボカド かつお 人参 ヨン パセリ
28 ごはん さばの生姜煮 チーズマカロニサラダ 肉じゃが 牛乳	29 ごはん ふりかけ いかのカレー竜田揚げ 五目豆 じゃが芋のそぼろ煮 牛乳	30 ソフトめん ミートソース ひじきのマリネ ミルクデザート 牛乳	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	9月の予定 16日(水)葵中体育祭 (給食あり) 17日(木)加茂中体育祭 (給食あり) 30日(水)若宮中体育祭 (給食あり)
798 kcal 33.8 g 27.0 g 2.6 g	799 kcal 35.0 g 24.7 g 2.6 g	850 kcal 36.2 g 25.1 g 3.1 g		
米 マカニ 油 砂糖 じゃが芋	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ソフト麺 ハンパ 油 小麦粉 砂糖	黄色の食品 熱や力のもとになるもの	
牛乳 丸 かつ 豚肉	牛乳 いか さつま揚げ 大豆 昆布 鶏肉 厚揚げ	牛乳 豚肉 大豆 トマト チーズ 丸 ひじき	赤色の食品 体をつくるもの	
かつお きゅうり ヨン 人参 椎茸 玉ねぎ さや いんげん	ごぼう 椎茸 人参 生姜 玉ねぎ 枝豆	マカロニ にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 もやし 人参 トマト パセリ かつお きゅうり ヨン	緑色の食品 体の調子を整えるもの	

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

朝ごはん、毎日欠かさず
食べてるかな？

朝ごはんを食べよう！

2学期が始まります。夏休み中は規則正しく過ごすことができましたか？生活リズムが崩れてしまった人は、体調を崩したり怪我をしたりするリスクが高まっているかもしれません。3食の食事・適度な運動・十分な休養ができるよう、生活リズムを整えていきましょう。夏休み明けもしばらく暑い日が続きます。朝ごはんは、熱中症予防と体内時計を整えるために大切な食事ですので、食べて登校するようにしましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんを
よくかんで食べる



朝日を浴び、朝食を食べると、「セロトニン」という脳内物質が分泌されます。セロトニンは精神の安定作用があり、向上心や安心感などポジティブな気持ちに関わっています。



貧血を防ぐ！食生活のポイント

夏は汗を多くかいたり、給食のない時期があるために、鉄不足になりがちです。鉄は血液中のヘモグロビンの材料となり、全身に酸素を運ぶ働きに関わっています。鉄が不足すると、全身に上手く酸素が運ばず、体が酸欠状態となり、だるさ、めまい、頭痛、息切れ、疲れやすいなどの不調として現れます。夏バテかと思ったら、「鉄欠乏性貧血」だったということもあります。鉄が不足しないように日頃の食事で鉄を多く含む食品をとりいれていきましょう。

★貧血を防ぐためのポイント

食事量を極端に減らすなどの無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。 朝 昼 夕	主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを整える。	鉄を多く含む食品を意識して取り入れる。 レバー炒め 鉄 ボンゴレパスタ 鉄
--	---------------------------------	--

鉄は、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。

鉄は、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が高まるため、ビタミンCを多く含む食品と組み合わせると良いでしょう。

鉄を多く含む食品	
動物性食品（ヘム鉄） レバー 赤身の肉 アサリ・シジミ 赤身の魚（カツオ・マグロ・イワシなど） 卵	植物性食品（非ヘム鉄） ひじき 小松菜 ほうれん草 大豆・大豆製品
ビタミンCを多く含む食品	
ピーマン じゃがいも さつまいも	ブロッコリー 柑橘類 キウイフルーツ

★貧血のときに出やすい症状、チェックしてみよう

下まぶたの内側が 白っぽい チェック	顔色が青白い	爪がスプーン状に そる	氷を無性に食べたくなる ポリポリ
--------------------------------------	---------------	------------------------	--------------------------------