



令和8年9月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

| 日<br>(曜)  | こんだて名                                          | 血や肉になるもの<br>(あか)                                      | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                                       | 熱や力になるもの<br>(き)                                            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>小(3,4年生)/中学生 |             |
|-----------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|
| 2<br>(水)  | 淡路牛のハンバーグ(デミグラスソース)<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>豆腐のすまし汁 | 淡路牛ハンバーグ<br>カットわかめ 冷凍豆腐<br>乾燥湯葉 出し昆布<br>削り節           | きゅうり にんじん みつば                                               | 上白糖 いりごま                                                   | 612<br>23.1                             | 696<br>24.7 |
| 3<br>(木)  | ゴーヤのかき揚げ<br>ほうれんそうのおかか和え<br>鶏団子スープ             | かつお節 塩蔵わかめ<br>鶏つくね スープベース                             | かぼちゃ たまねぎ にがうり<br>ほうれんそう はくさい<br>チンゲンサイ                     | 天ぷら粉 米ぬか油<br>上白糖                                           | 619<br>19.2                             | 737<br>21.6 |
| 4<br>(金)  | サマーカレー<br>フルーツ白玉                               | 鶏肉                                                    | にんにく にんじん たまねぎ<br>なす かぼちゃ さやいんげん<br>りんご みかん缶 黄桃缶<br>パイナップル缶 | 米ぬか油 上白糖<br>カレーフレーク<br>ココナッツミルク<br>米粒麦 春夏秋冬だんご<br>麦ご飯      | 730<br>20.0                             | 863<br>22.8 |
| 7<br>(月)  | 鶏肉の香草焼き<br>キャベツとコーンの和え物<br>ミネストローネスープ          | 鶏肉 豚肉 ベーコン<br>スープベース                                  | バジルペースト キャベツ<br>ホールコーン スッキーニ<br>たまねぎ にんじん パセリ<br>トマト缶       | 米ぬか油<br>じゃがいも<br>黒糖パン                                      | 583<br>25.6                             | 709<br>30.6 |
| 8<br>(火)  | いわしの甘露煮<br>チンゲンサイの和え物<br>冬瓜の煮物                 | いわし甘露煮 鶏肉<br>うずら卵水煮 厚揚げ<br>削り節                        | キャベツ チンゲンサイ<br>にんじん とうがん<br>さやいんげん たけのこ水煮                   | 上白糖 三温糖<br>でんぶん                                            | 675<br>27.7                             | 784<br>31.1 |
| 9<br>(水)  | ポトフ<br>ビーフンサラダ                                 | ウインナー チキンハム<br>スープベース                                 | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー きゅうり                               | じゃがいも ビーフン<br>ファルファレマカロニ<br>上白糖 米ぬか油<br>ごま油 グラニュー糖<br>揚げパン | 562<br>20.2                             | 594<br>22.0 |
| 10<br>(木) | チャブチェ<br>たまねぎのみそ汁                              | 牛肉 油揚げ 煮干し<br>塩蔵わかめ みそ                                | しょうが にんにく 根深ねぎ<br>乾しいたけ たまねぎ にら<br>にんじん たけのこ水煮<br>赤ピーマン 葉ねぎ | 米ぬか油 三温糖<br>はるさめ いりごま<br>ごま油                               | 602<br>19.5                             | 713<br>22.2 |
| 11<br>(金) | 豚肉のみそ炒め<br>もずくのすまし汁                            | 豚肉 みそ 乾燥もずく<br>冷凍豆腐 削り節                               | キャベツ にんじん もやし<br>根深ねぎ エリンギ しょうが<br>えのきたけ                    | 米ぬか油 上白糖<br>ごま油                                            | 590<br>23.4                             | 702<br>27.0 |
| 14<br>(月) | トマトオムレツ<br>ジャーマンポテト<br>もち麦スープ                  | トマトオムレツ 焼豚<br>ベーコン スープベース                             | たまねぎ パセリ にんじん<br>レタス                                        | じゃがいも もち麦                                                  | 527<br>20.4                             | 674<br>24.9 |
| 15<br>(火) | 淡路島牛丼<br>海と畑のサラダ                               | 牛肉 まぐろ油漬け<br>乾しいじき                                    | たまねぎ にんじん しらたき<br>葉ねぎ キャベツ きゅうり<br>ホールコーン                   | おつゆふ 米ぬか油<br>三温糖 上白糖                                       | 653<br>22.8                             | 781<br>26.7 |
| 16<br>(水) | えびのチリソース<br>ナムル<br>春雨スープ                       | えび スープベース<br>チキンハム                                    | しょうが 根深ねぎ こまつな<br>大豆もやし にんじん 葉ねぎ<br>チンゲンサイ きくらげ             | でんぶん 米ぬか油<br>上白糖 ごま油<br>はるさめ                               | 612<br>26.0                             | 729<br>30.1 |
| 17<br>(木) | 豚肉のアップルソース<br>ブロッコリーのぼん酢和え<br>冬瓜のすまし汁          | 豚肉 鶏肉 出し昆布<br>削り節                                     | たまねぎ りんご ブロッコリー<br>とうがん にんじん<br>乾しいたけ                       | 上白糖 米ぬか油                                                   | 590<br>29.0                             | 708<br>33.9 |
| 18<br>(金) | 焼き魚(さわら)<br>きゅうりの梅おかか和え<br>夏野菜のみそ汁             | かつお節 油揚げ<br>みそ 煮干し さわら                                | きゅうり 乾燥かりかり梅 なす<br>かぼちゃ にんじん たまねぎ<br>葉ねぎ                    | 上白糖                                                        | 536<br>23.5                             | 621<br>25.0 |
| 24<br>(木) | たちうおの天ぷら<br>キャベツのごま和え<br>はんぺんのすまし汁             | たちうお はんぺん<br>塩蔵わかめ 出し昆布<br>削り節                        | 赤しそ キャベツ えのきたけ<br>みつば                                       | 天ぷら粉 米ぬか油<br>上白糖 いりごま<br>ゆかりご飯                             | 553<br>18.3                             | 639<br>20.1 |
| 25<br>(金) | 鶏肉とごぼうのうま煮<br>豆腐のみそ汁<br>月見玄米みたらし               | 鶏肉 冷凍豆腐 みそ<br>塩蔵わかめ 出し昆布<br>削り節                       | ごぼう にんじん 乾しいたけ<br>こんにゃく たまねぎ<br>さやいんげん 葉ねぎ<br>たけのこ水煮        | 三温糖 米ぬか油<br>月見玄米みたらし                                       | 582<br>21.7                             | 688<br>24.8 |
| 28<br>(月) | インディアン焼きそば<br>ささみサラダ                           | 豚肉 あおのり 鶏ささみ<br>わかめ 赤まぶのり<br>茎わかめ 赤つのまた<br>白しきのり 赤とさか | キャベツ もやし たまねぎ<br>にんじん にら 葉ねぎ<br>きゅうり                        | 焼きそばめん<br>米ぬか油 上白糖<br>ごま油                                  | 589<br>24.6                             | 772<br>30.9 |
| 29<br>(火) | あなご丼<br>(あなご・野菜・錦糸卵)<br>魚麵のすまし汁                | 刻みあなご 錦糸卵<br>魚麵 乾燥湯葉<br>出し昆布 削り節                      | 乾しいたけ ごぼう 葉ねぎ<br>ほうれんそう にんじん                                | 三温糖                                                        | 542<br>22.1                             | 647<br>25.6 |
| 30<br>(水) | 焼肉風<br>中華スープ                                   | 豚肉 牛肉 八丁みそ<br>チキンハム<br>ポーケブイヨン                        | キャベツ にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが りんご<br>チンゲンサイ きくらげ              | 米ぬか油 いりごま<br>上白糖 ごま油                                       | 613<br>24.7                             | 739<br>29.1 |
| 基準値       |                                                |                                                       |                                                             |                                                            | 650<br>21.0                             | 830<br>27.0 |

○印は、パン給食の日となっています。

おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましよう。

材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、  
ご了承下さい。

気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会  
の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

#### 今月の地元食材

淡路市産：米(全域) たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野) にんにく(草香)  
鶏肉(岩屋)

淡路島産：牛乳 牛肉 乾しいたけ たちうお 葉ねぎ なす 淡路牛ハンバーグ バジルペースト

# 「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



## 朝の過ごし方を見直してみよう

### 1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



### 2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を自覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましよう。



### 3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



## ★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

|                             |   |                                 |   |                                    |   |                   |
|-----------------------------|---|---------------------------------|---|------------------------------------|---|-------------------|
| <b>主食</b><br>(ごはん・パンなど)<br> | + | <b>主菜</b><br>(卵・肉・魚・大豆製品など)<br> | + | <b>副菜</b><br>(野菜・きのこ・海藻・いも類など)<br> | + | <b>果物</b><br>     |
|                             |   |                                 |   |                                    |   | <b>牛乳・乳製品</b><br> |

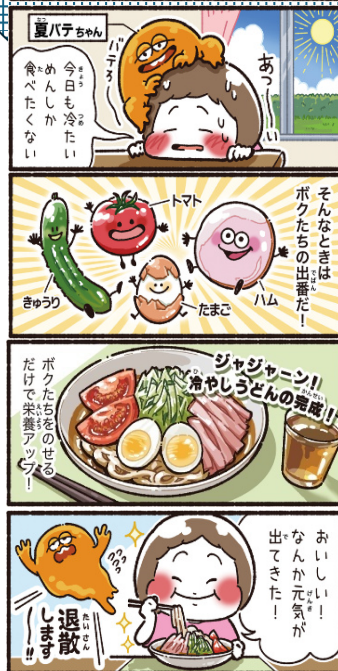
何かに忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



9月1日は  
**防災の日**

いざという時に困らないよう、家庭で水と食べ物を備えておくこと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

### 夏バテ退治



食欲のない日でも  
栄養バランスを大切に！

### 季節のこんだて

|        |             |
|--------|-------------|
| 3日(木)  | ゴーヤのかき揚げ    |
| 4日(金)  | サマーカレー      |
| 7日(月)  | ミネストローネスープ  |
| 8日(火)  | 冬瓜の煮物       |
| 17日(木) | 冬瓜のすまし汁     |
| 18日(金) | きゅうりの梅おかか和え |
|        | 夏野菜のみそ汁     |
| 24日(木) | たちうおの天ぷら    |
| 25日(金) | 月見玄米みたらし    |

かぼちゃやなす、ズッキーニ、冬瓜、ゴーヤなど夏野菜たっぷり！



つきみこんだて  
お月見献立

栄養教諭  
たにみつ

### 9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願う料理などに使う花は？

① 桜 ② 菊 ③ バラ

### この日は「海と畑のサラダ」に ひじきが入っているよ！

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？

① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

### 給食センターニュース

#### 7月22日(水) 新メニュー試作会

みなさんに幅広いメニューを食べてもらえるよう、夏休みの間に新メニューの試作会を実施しました！



この中から  
もうすぐ給食に  
登場するメニューが  
あるかも？！

和え物を中心に、今までに出したことのあるメニューがもっとおいしくなるよう、アレンジを加えたりしました。「切干し大根のサラダ」など、7品を試作しました。

もっと水分があるほうが  
おいしいかな？

味の濃さはちょうど良いかな？

色んな食材を、色んな味付けで  
おいしく味わって食べてほしいです！

