

令和7年



9月 大和高田市学校給食献立表



小学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちようしをとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたもち勉強や運動のエネルギーになる				
たんぱく質		無機質		緑黄色野菜		淡色野菜		炭水化物		脂質		
3	水		アルファ化米 カレーライス 大根サラダ プチゼリー(りんご)	ぶた肉 だいず ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご 大根 コーン きゅうり	アルファ化米 じゃがいも プチゼリー(りんご)	米油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	659 20.8 18.3 g g g	
4	木		揚げパン 鶏肉の塩だれ炒め ワタンスープ	きな粉 とり肉 ワンタン ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ 白ねぎ 土しうが にんにく レモン はくさい たけのこもやし 干しいたけ	パン グラニュー糖 片栗粉	米油 ごまごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	661 28.4 28 g g g	
5	金		麦入りごはん さばの照り焼き 切干大根の煮物 そうめん汁	さば照り焼き 平天 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	切干しだいこん 干しいたけ	米 麦 さとう そうめん	ごま油 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	620 23.6 22.2 g g g	
8	月		ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 奈良のはちみつ大豆	豆腐 ぶた肉 ハム はちみつ大豆	ジョア	青ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく 土しうが きゅうり	米 さとう 片栗粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	597 25.8 13.9 g g g	
9	火		ごはん 鶏肉の梅炒め ぎょうざ もずくスープ	とり肉 ぎょうざ ぶた肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん にら	たまねぎ 土しうが 梅	米 さとう 片栗粉	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	677 27.1 24.9 g g g	
10	水		ごはん おろしハンバーグ ごもく豆 みそ汁	ハンバーグ だいず 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん 青ねぎ	れんこん 大根	米 ごんにやく さとう		エネルギー たんぱく質 脂質	617 27.3 18.8 g g g	
11	木		黒糖パン オムレツ ジャーマンポテト オニオンスープ	オムレツ ベーコン とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	黒糖パン じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	646 23.4 25.8 g g g	
12	金		麦入りごはん ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ ちゃんこ汁	ちくわ ぶた肉 とり肉だんご 油揚げ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ 大根 ほんしめじ 土しうが	米 麦 天ぷら粉 さとう ごんにやく	米油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	622 22.8 19.9 g g g	
16	火		ごはん いわし生姜煮 ちくわ とり肉 豆腐 油揚げ 飛鳥汁	いわし生姜煮 ちくわ とり肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう えのきたけ 土しうが 干しいたけ	米 さとう	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	630 25.4 20.8 g g g	
17	水		ごはん ミニ春巻き 鶏肉とチンゲン菜のオイスターソース炒め わかめスープ	ミニ春巻き とり肉 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	白ねぎ 大根	米	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	595 18.9 20.2 g g g	
18	木		焼きそばパン(減量パン) ナムル ミックスフルーツ	ぶた肉 いか ちくわ	あおのり 牛乳	にんじん ビーマン こまつな	キャベツ 大豆もやし パイナップル缶 黄桃缶 みかん缶	パン 中華めん さとう ナタデココ	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	610 23.9 20.9 g g g	
19	金		麦入りさつまいもごはん 鮭メンチカツ おひたし のっぺい汁	鮭メンチカツ かつお節 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい 大根 干しいたけ	米 さつまいも 麦 さといも ごんにやく 片栗粉	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	563 21.6 16.3 g g g	
22	月		ごはん 炒り豆腐のつつみ焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	平天 油揚げ みそ 炒り豆腐のつつみ焼き	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	ごぼう	米 さとう さつまいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	588 22.2 13.3 g g g	
24	水		ごはん 肉みそご飯の具 おかか和え 春雨スープ	とり肉 ぶた肉 だいず 赤みそ みそ かつお節	牛乳	にんじん	土しうが キャベツ もやし 干しいたけ	米 さとう はるさめ	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	627 28.1 21.1 g g g	
25	木		減量パン チキンカツ マカロニサラダ ミネストローネ	チキンカツ ツナ ベーコン	ジョア	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも さとう	米油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	601 23.5 19.1 g g g	
26	金		麦入りごはん 肉じゃが つくね 白菜と切干大根のごま和え	ぶた肉 つくね	牛乳	にんじん	たまねぎ 土しうが はくさい 切干しだいこん	米 麦 じゃがいも ごんにやく さとう	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	622 19.8 16.3 g g g	
29	月		減量ごはん かやくうどん のっぺ煮 味付けのり	とり肉 かまぼこ 油揚げ 厚揚げ	牛乳 味付けのり	にんじん 青ねぎ	干しいたけ 大根	米 うどん さとう ごんにやく さといも		エネルギー たんぱく質 脂質	573 22.1 14.2 g g g	
30	火		ごはん 豚肉の生姜焼き 和えもの すいとん汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	ビーマン にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ 土しうが はくさい 大根	米 さとう 片栗粉 すいとん ごんにやく	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	624 23 18.4 g g g	

※ 都合により給食内容を変更することがあります。

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、腹痛、だるい、イライラする、やる気がでないなど心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには、食事と睡眠がカギとなります。

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜が揃った朝ごはんを毎日たべることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。

ビタミンB1やくエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因のひとつとされています。意識して食事に取り入れましょう。また、かんきつ類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。



ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」といっしょにとると、効果がアップ!

