8・9月の予定献立表

令和7年8月25日発行

由利本荘市立矢島小学校

【給食月目標】8・9月：規則正しく食事をしよう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
8月25日 743Kcal ・麦ごはん ・夏野菜カレー ・マカロニサラダ ・米粉クレープパイン	26日 563 Kcal ・わかめごはん ・さばの塩焼き ・ほうれん草のおひたし ・かき玉汁	27日 614 kcal ・バーガーパン ・白身魚のフライ ・タルタルソース・スライスチーズ ・コールスローサラダ ・ミネストローネ	28日 685 kcal ・ごはん ・肉団子(2コ) ・チンジャオロース ・坦々ワンタンスープ	29日 701 kcal ・三色そぼろ丼 ・夕顔のみそ汁 ・ピーチゼリー
9月1日 589Kcal ・ごはん ・金浦産あんこうの塩からあげ ・きんぴらごぼう ・キャベツのみそ汁	2日 658 kcal ・ハヤシライス ・ごまサラダ ・リンゴゼリー	3日 587 kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・じゃが豚キムチ ・じゅんさいのスープ 秋田県産じゅんさい	4日 581 kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・豆腐のみそ汁	5日 700 kcal ・みそラーメン ・春巻き ・冷凍パイン
8日 655 kcal ・ごはん ・さばのみそ煮 ・高野豆腐の炒めもの ・豚汁	9日 584 kcal ・栗ごはん ・鶏肉のからあげ(2コ) ・菊花和え ・じゃがいものみそ汁 ～ 重陽の節句 ～ 長生きや健康を祝う行事で秋の食材の料理を食べます。	10日 605 kcal ・まるパン ・ハンバーグ ・かぶのサラダ ・ポトフ ・ヨーグルト	11日 618 kcal ・マーボー丼 ・春雨サラダ ・かき玉わかめスープ	12日 741 kcal ・赤飯 ・ごま塩 ・赤魚の竜田揚げ ・ひじきの炒め煮 ・夕顔のすまし汁 9月12日(金)は 敬老の日 献立の「まごわやさしい」メニュー まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも
15日 敬老の日	16日 663 kcal ・ジョア プレーン ・もち麦ごはん ・横濱カレー ・まめまめサラダ ・ひとくちチーズ ご当地カレー 神奈川県	17日 695 kcal ・ジューシー ・人参しりしりサラダ ・麩のすまし汁 ・サーターアンダギー 沖縄県 郷土料理 ジューシーは豚肉とひじきの炊き込みご飯です。「しりしり」は千切りという意味です。サーターアンダギーは黒糖を使ったドーナツ風のお菓子です。	18日 649 kcal ・ごはん ・味付けのり ・いわしのオレンジ煮 ・玉子入り野菜炒め ・根菜のごまみそ汁	19日 648 kcal ・冷やしうどん (うどん・パックつゆ) ・とり天 ・切り干し大根のサラダ ・ととやき(チョコ) 大分県 郷土料理 とり天は、しょうゆで味付けした鶏肉をふんわりした衣で揚げたソウルフードです。
22日 749 kcal ・ごはん ・鶏肉の(2コ) ジンジャーソース焼き ・元気サラダ ・みそけんちん汁	23日 秋分の日 アメリカメニュー	24日 545 kcal ・まるパン ・ハムチーズ焼き ・シーザーサラダ ・コーンスープ	25日 618 kcal ・ごはん ・豚肉のしょうが炒め ・五色和え ・わかめのみそ汁	26日 619 kcal ・ごはん ・あじフライ ・茎わかめの炒めもの ・厚揚げのみそ汁
29日 610 kcal ・親子丼 ・和風ツナサラダ ・ほうれん草のみそ汁	30日 647 kcal ・ジャンバラヤ ・チーズサラダ ・ABCスープ ・アセロラゼリー			

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう。

©少年写真新聞社2023

体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。

予定献立表では学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3･4年生の栄養量（エネルギー）をお知らせします。

低学年栄養量	中学年栄養量	高学年栄養量
530kcal	650kcal	780kcal