



8・9月の予定献立表

令和7年8月25日発行

由利本荘市立矢島中学校



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 900kcal ・ 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 	26日 694 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 782 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 817 kcal ・ ごはん ・ 肉団子(2コ) ・ チンジャオロース ・ 坦々ワンダンスープ	29日 837 kcal ・ 三色そばろし ・ 夕顔のみそ汁 ・ ピーチゼリー
9月1日 760kcal ・ ごはん ・ 金満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 815 kcal ・ ハヤシライス ・ ごまサラダ ・ リンゴゼリー	3日 744 kcal ・ ごはん ・ ちくわの磯辺揚げ(2本) ・ じゃが豚キムチ ・ じゅんさいのスープ 	4日 716 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 835 kcal ・ みそラーメン ・ 春巻き ・ 冷凍パイ
8日 831 kcal ・ ごはん ・ さばのみそ煮 ・ 高野豆腐の炒めもの ・ 豚汁	9日 742 kcal ・ 栗ごはん ・ 鶏肉のからあげ(3コ) ・ 菊花和え ・ じゃがいものみそ汁 	10日 802 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 773 kcal ・ マーボー丼 ・ 春雨サラダ ・ かき玉わかめスープ	12日 877 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
～ 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。		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、やさしい、さかな、しいたけ、いも		
15日  敬老の日 	16日 823 kcal ・ ジョア フレーン ・ 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 	17日 810 kcal ・ ジューシー ・ 人参しいしサラダ ・ 麩のすまし汁 ・ サーターアングギー  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」は干切りという意味です。サーターアングギーは黒糖を使ったドーナツ風のお菓子です。	18日 775 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 759 kcal ・ 冷やしうどん (うどん・パックつゆ) ・ といて天 ・ 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  振替休日	23日  秋分の日	24日 728 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 755 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 778 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 745 kcal ・ 親子丼 ・ 和風ツナサラダ ・ ほうれん草のみそ汁	30日 742 kcal ・ ジャンバラヤ ・ チーズサラダ ・ ABCスープ ・ アセロゼリー  アメリカメニュー	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。早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムをととのえましょう。		

学校給食摂取基準に基づいた、中学生の栄養量をお知らせします。

中学生栄養量
830kcal

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るよう心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

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寝い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。

