

9月 給食たより

令和8年9月
舟橋村立舟橋小学校

「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）を目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ょう。



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。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。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。

あさ 朝ごはんアンケート結果(報告)

7月に実施した「とやまゲンキッズ作戦」の結果です。

- 朝ごはんを食べている人 92.7%
- 3色の食品群を食べている人 51.6%

今月の
ふなはしらさんしよくざい
舟橋村産食材



みそ



フリルレタス



こめ
米



だいず
大豆



とうがん
冬瓜



9月こんだてひょう



※木の実類、ピーナッツ、そば、たらこ、いくら、キウイフルーツは給食に出ません。

舟橋村立舟橋小学校

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				【赤】血や肉や骨をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 火	ごはん	○	ウインナー こんにゃくサラダ ハヤシライス	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ もやし きゅうり しょうが	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら あぶら
2 水	ごはん	○	あげざかなのレモンあじ ゆかりあえ ぶたじる	たら みそ うすあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかしそ こまつな にんじん	レモン キャベツ ねぎ だいこん しょうが	ごはん でんぶん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら
3 木	ごはん	○	にんじんシューマイ ちゅうかサラダ マーボーどうふ	あかみそ もめんどうふ ぶたひきにく すりみ だいすこ	ぎゅうにゅう	にんじん フリルレタス	たまねぎ ねぎ たけのこ きりぼしだいこん ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら
4 金	ごはん (ピビンバ)	○	セルフなはしビビンバ やきにく(ピビンバ) きんしたまご ナムル(ピビンバ) (ピビンバ) わかめスープ れいとうパイン	ベーコン ぶたにく もめんどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし パインアップル はくさい えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
7 月	ごはん	○	とんかつのあまからに キャベツサラダ だいこんのみそしる	ぶたにく だいすこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ だいこん	ごはん パンこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
8 火	ごはん	○	ぶたにくとレバーのあまからめ まめみそあえ なめこじる	ぶたにく だいすこ ぶたレバー どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく きゅうり えだまめ もやし なめこ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
9 水	ごはん	○	ふくらぎのごまみりんやき きんぴら じゃがいものうまに	ふくらぎ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ たけのこ えだまめ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	ごま あぶら
10 木	ごはん	○	さばのこうみやき こんぶあえ こうやどうふのたまごとじ	さば みそ こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	にんにく しょうが きゅうり もやし たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら
11 金	ミニ コッペパン	○	にくだんごのケチャップあじ フルーツポンチ やきそば	とりにく だいすこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ もも ぶどう みかん パインアップル キャベツ もやし	パン パンこ みずあめ でんぶん さとう ちゅうかめん	あぶら ラード
14 月	ごはん	○	さんまのおろしに こまつなのおひたし とうがんのそぼろに	さんま だいすこ とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし たまねぎ とうがん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
15 火	ごはん	○	とりにくのてりやき ポテトサラダ やさしいチャウダー	とりにく だいすこ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	【11月】マヨネーズ あぶら
16 水	ごはん	○	しろみざかなフライ コーンあえ はくさいのみそしる ヨーグルト	ホキ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	フリルレタス にんじん	キャベツ とうもろこし えのきたけ はくさい	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら
17 木	ごはん	○	とうふハンバーグ ブロッコリーのごまだれ チキンカレー	とうふ とりにく だいすこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ラード ごま あぶら
18 金	ごはん	○	はるまき きゅうりののりしおあえ はっほうさい	ぶたにく だいすこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが きゅうり ほししいたけ たけのこ	ごはん みずあめ こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ラード ごまあぶら
24 木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ピーンスサラダ とうがんのみそしる	ぶたにく しろいんげんまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな ブロッコリー フリルレタス にんじん	しょうが たまねぎ とうがん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら 【11月】マヨネーズ
25 金	わかめ ごはん	○	お月見こんだて さけのあげがらめ ごまあえ つきみなべ おつきみデザート	さけ だいすこ とりにく ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん		えのきたけ えだまめ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぶん みずあめ	あぶら ごま ラード
28 月	ごはん	○	たまごロール もやしのナムル えびととうふのうまに	たまご とうふ えび	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
29 火	ごはん (タコライス)	○	セルフトコロライス タコライスのぐ グリーンサラダ(タコライス) ちゅうかスープ スライスチーズ	ぶたひきにく だいすこ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	トマト にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ もやし	ごはん さとう はるさめ	あぶら
30 水	しょくパン	○	キャベツメンチカツ ごほうサラダ オニオンスープ ブルーベリージャム	ぶたひきにく もめんどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	フリルレタス にんじん	キャベツ とうもろこし ごほう ねぎ たまねぎ ブルーベリー	パン さとう パンこ でんぶん みずあめ	あぶら 【11月】マヨネーズ

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によってこんだてを変更することがありますのでご了承ください。