



がっこうきゅうしょく よていにこんだてひょう



令和 7年 8・9月
新潟市立上所小学校

8・9月のめあて「食べ物と健康について考えよう」旬の野菜には魅力がいっぱい!

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。

夏が旬の野菜の魅力は、..

★おいしく、栄養価が高い

★夏野菜は体を冷やしてくれ、疲労回復や食欲増進の効果がある

★比較的価格が安く、環境に優しい

など、夏野菜を食べて元気に過ごしましょう!



日 (曜)	こんだて	おもなほたらき	からだをうごかすちから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
8月26日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 641 kcal
	ポークカレー		じゃがいも こめこ（ルウ） さとう（ルウ） でんぶん（ルウ） さつまいも（ルウ）	あぶら	ぶたにく レンズまめ		にんじん トマト（ルウ） かぼちゃ（ルウ）	たまねぎ にんにく	たんぱく質 19.0 g
	フルーツカクテル		さとう					みかん パイン もも ぶどう なし	脂質 16.3 g
	ふくじんづけ		さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
8月27日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 587 kcal
	やさしいじる		じゃがいも こんにゃく		なまあげ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	たんぱく質 23.2 g
	さばのみそに		さとう みずあめ でんぶん		さば みそ			しょうが にんにく	脂質 21.7 g
	わかめあえ		みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
8月28日 (木)	えだまめごはん		こめ					えだまめ	エネルギー 560 kcal
	もずくのみそしる				とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 21.0 g
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質 17.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
8月29日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー 585 kcal
	なつやさいのとんじる		じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ ぶたにく		にんじん	なす ごぼう たまねぎ ねぎ	たんぱく質 22.0 g
	コーンシュマイ		でんぶん さとう パンこ（こむぎ） こむぎこ みずあめ こむぎたんぱく（こむぎ）	豚脂	だいすたんぱく とうふ	ぎょにくすりみ （さかな）		とうもろこし たまねぎ	脂質 16.9 g
	くうしんさいの オイスターソースいため		さとう	あぶら ごまあぶら	みそ		くうしんさい	にんにく	食塩相当量 1.7 g
	アップルシャーベット		さとう					りんご	
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
9月1日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー 553 kcal
	にくじゃが		じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 22.8 g
	ごまいりじゃここんぶ		さとう	ごま		こんぶ ちりめんじゃこ			脂質 14.3 g
	ふうみづけ						にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月2日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 655 kcal
	あさりととうふのスープ				あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	たんぱく質 24.6 g
	レバーいりメンチカツ		パンこ（こむぎ） こむぎこ さとう	あぶら 牛脂 豚脂	ぶたにく おから ぶたレバー だいすたんぱく			たまねぎ にんにく	脂質 25.2 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ		じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月3日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 632 kcal
	つみれじる		でんぶん さとう	あぶら	いわし とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう ねぎ だいこん	たんぱく質 24.5 g
	なつやさいとくるまふのあげに		でんぶん さとう くるまふ（こむぎ）	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 20.4 g
	みかんゼリー		さとう					みかん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月4日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 576 kcal
	なすのみそしる				とうふ あぶらあげ みそ			なす たまねぎ	たんぱく質 23.3 g
	にこみハンバーグ		さとう でんぶん	牛脂 あぶら	とりにく ぶたにく だいすたんぱく			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 19.9 g
	ひじきサラダ			あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月5日 (金)	ゆでちゅうかめん		じゅんぎょうりきこ （こむぎ）						エネルギー 549 kcal
	ちゅうかスープ				ぶたにく		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ（たけのこ）	たんぱく質 24.5 g
	アーモンドあえ		さとう	アーモンド			ブロッコリー にんじん	キャベツ	脂質 16.8 g
	ぶどう							ぶどう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月8日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー 587 kcal
	きのこじる		じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	たんぱく質 23.7 g
	だいすとりにくのごまがらめ		でんぶん さとう	あぶら ごま	だいす とりにく			しょうが	脂質 16.1 g
	ちゅうかきゅうり		さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	のむヨーグルト（プレーン）		さとう			だっしふんにゅう			

日 (曜)	おもなほたらき		からだをうごかすちから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
	こんだて	グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
9月9日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 619 kcal
	もずくのかきたましる		でんぷん		たまご とうふ	もずく	こまつな	えのきたけ	たんぱく質 25.2 g
	ししゃもフライ		パンこ（こむぎ）こむぎこ さとう コーンスターチ こむぎたんぱく（こむぎ）	あぶら		ししゃも			脂質 23.4 g
	やさいのきんぴら		じゃがいも さとう こんにゃく	ごまあぶら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月10日 (水)	カレーあじごはん		こめ	あぶら					エネルギー 623 kcal
	とりにくとしめじのクリームス		こめこ（ルウ） さとう（ルウ） でんぷん（ルウ）	あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 22.9 g
	わかめサラダ			あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり	脂質 20.4 g
	れいとうパイソ ぎゅうにゅう		さとう			ぎゅうにゅう		パイソ	食塩相当量 2.8 g
9月11日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 585 kcal
	たまねぎとなまあげのみそしる				なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ もやし	たんぱく質 20.6 g
	さんまのかばやき		さとう でんぷん コーンスターチ	あぶら	さんま 				脂質 22.1 g
	かおりあえ		さとう でんぷん				にんじん しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月12日 (金)	こくとうしょくパン		きょうりきこ（こむぎ） さとう くらざとう	ショートニング			だっしふんにゅう		エネルギー 591 kcal
	にくだんごいりやさいスープ		パンこ（こむぎ） でんぷん さとう		とりにく だいすたんぱく		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー ホールコーン	たんぱく質 22.4 g
	ジャーマンポテト		じゃがいも	あぶら	ベーコン		パセリ	たまねぎ	脂質 19.9 g
	ミルクデザート		みずあめ さとう でんぷん			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月16日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 557 kcal
	たまごととうふのみそしる				たまご とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	たんぱく質 23.2 g
	いかのたつたあげ		でんぷん	あぶら	いか			しょうが	脂質 19.0 g
	くきわかめともやしのサラダ			ごまあぶら あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月17日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 616 kcal
	マーボーどんのぐ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ はっちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 27.4 g
	きりぼしだいこんのナムル		さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	脂質 20.5 g
	メロン							メロン 	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月18日 (木)	わかめごはん		こめ みずあめ			わかめ			エネルギー 585 kcal
	だんごじる		もちごめ こんにゃく		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 18.5 g
	かぼちゃとさつまいものコロッケ		マッシュポテト さとう さつまいも でんぷん パンこ（こむぎ）	あぶら	ぶたにく だいすたんぱく とうにゅうはっこうしょく ひん		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	脂質 16.8 g
	しおもみ							キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月19日 (金)	そぼろごはん		こめ さとう		とりにく			しょうが グリンピース	エネルギー 577 kcal
	さわにわん		はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 25.9 g
	あつやきたまご		さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 17.8 g
	きゅうりのゆかりづけ						あかしそ	きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月22日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー 588 kcal
	おやこに		じゃがいも さとう くるまふ（こむぎ）		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質 26.6 g
	あおのりだいす		でんぷん	あぶら	だいす	あおさ			脂質 18.1 g
	たくあんあえ		さとう					きゅうり キャベツ だいこん	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9月24日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 625 kcal
	さつまじる		さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	たんぱく質 24.8 g
	たちうおフライ		パンこ（こむぎ） こむぎこ	あぶら	たちうお（さかな）				脂質 19.8 g
	ちゅうのうソース（個包装）								食塩相当量 2.3 g
	きりこんぶのにつけ		さとう	あぶら	あぶらあげ うちまめ（だいす）	こんぶ	にんじん	れんこん	
9月25日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	ごはん		こめ						エネルギー 586 kcal
	みそワントンスープ		わんたん（こむぎ）	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん こまつな	たけのこ ねぎ きくらげ	たんぱく質 25.3 g
	ぶたキムチいため		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく はっちょうみそ	こんぶ	にんじん あおピーマン	にんにく しょうが キャベツ もやし はくさい だいこん にんにく ねぎ	脂質 17.7 g
	れいとうみかん							みかん	食塩相当量 1.9 g
9月26日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	ごはん		こめ						エネルギー 632 kcal
	じゃがいものそぼろに		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	たんぱく質 28.5 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに		さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 19.0 g
	もやしサラダ			あぶら			あかピーマン	ホールコーン もやし きゅうり	食塩相当量 1.9 g
9月29日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	ごはん		こめ		ほたて とうふ			もやし えのきたけ たまねぎ	エネルギー 666 kcal
	はるさめ でんぷん こむぎこ こなあめ さとう こめこ こむぎたんぱく（こむぎ）		あぶら 豚脂 ショートニング	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	たんぱく質 22.0 g	
	ピーフンソテー		ピーフン（こめ）	あぶら	ぶたにく			たけのこ きくらげ キャベツ	脂質 27.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
9月30日 (火)	ぎゅうにゅう		こめ						エネルギー 629 kcal
	キーマカレー			あぶら	ぶたにく だいす		にんじん トマト かぼちゃ（ルウ）	たまねぎ セロリー にんにく	たんぱく質 22.5 g
	ふくじんづけ			さとう			にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	脂質 20.6 g
	キャロット・ラペ			さとう	オリーブオイル		にんじん	あまなつみかん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			