



給食だより

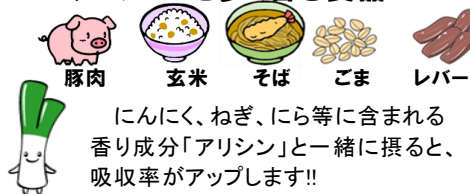
令和 8 年 8 月
射水市立小杉中学校

2 学期が始まりました。夏休みを有意義に過ごすことができましたか？
暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。そして、夏の疲れも出てくる
ころです。朝、昼、夕の食事と睡眠をしっかりとって体調を整えることが大切です。2
学期も元気にがんばりましょう!!

夏バテに効く!! ビタミン B₁ を摂ろう!!

ビタミン B₁ はごはんやパン等の糖
質をエネルギーに変えるために欠か
せないビタミンで、疲労回復に効果が
あります。たくさん汗をかいたり、清涼
飲料水を大量に摂ったりすると不足
しやすくなります。ビタミン B₁ が不足
すると疲れやすくなったり、集中力がな
くなりイライラしたりしてしまいます。

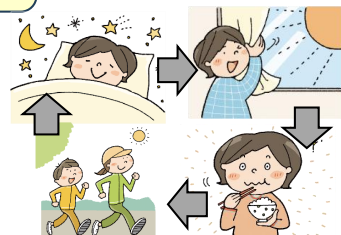
ビタミン B₁ を多く含む食品



にんにく、ねぎ、にら等に含まれる
香り成分「アリシン」と一緒に摂ると、
吸収率がアップします!!

習慣付けよう! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を健康に活動するには、規則正しい生活を続
けることが大切です。休みの日も、学校がある日と
同じ時間に起きて朝ごはんをしっかり食べ、いつも
と同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかしが続
いた時はまず早起きをし、朝ごはんを食べて、昼間
に活動することで自然に夜眠くなります。



朝ごはんを食べないと

朝ごはんは、体を目覚めさせる他、寝ている間に消費したエネルギーや栄養素を補給するため
に大事な食事です。朝食を食べずにエネルギー不足になると、体に悪影響があります。

朝ごはんを食べると



朝ごはんを食べないと

エネルギー不足になる

- ・ぼーっとする
- ・集中力が低下する
- ・体温が上がらない

筋肉を分解してエネルギー源にする

筋肉がやせて、太りやすい体になる

次の食事の時、血糖値が急上昇

高血圧、糖尿病予備軍、動脈硬化のリスク



8・9月 予定献立



秋の年中行事 月見			8月27日(木)	28日(金)
月見は、旧暦の8月 15 日に美しい月を眺めながら、 秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や 「中秋の名月」ともいいます。月見の時には月見団子や 里芋等を供えます。			コッペパン 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ ミネストローネ	ごはん ハヤシライス 卵ロール カラフルサラダ
31日(月)	9月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
ごはん えびシューマイ 3個 射水市産枝豆 麻婆豆腐	スラッピージョー ・食パン ・スラッピージョーの具 花野菜サラダ ABCスープ	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 具だくさん汁 梨ゼリー	ミニコッペパン 焼きそば チキンナゲット 3個 フルーツポンチ	ごはん 鰯の甘酢 あんかけ 三色ひたし なめこの赤だし汁
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル ワンタンスープ	コッペパン 飛騨牛コロッケ ブロッコリーサラダ 卵とコーンのスープ 冷凍パイ	わかめごはん はんぺんフライ コーンとえ そうめん汁	ミニコッペパン ウインナー2本 トマトクリーム パスタ コンソメスープ	麦ごはん オムレツ 海藻サラダ チキンカレー
14日(月) <1・2年のみ>	15日(火) <2年のみ>	16日(水) <1・2年のみ>	17日(木)	18日(金) 《お月見献立》
ごはん 春巻き パンサンスー 豆腐の中華煮	ごはん 卵焼き はりはり和え 厚揚げの そぼろ煮	ごはん しいらフライ ごま酢和え けんちん汁	食パン ハンバーグ ケチャップソース ポテトサラダ 白菜とベーコンの スープ	ごはん キャベツ入り 平つくね 変わりりえ お月見団子汁 お月見ゼリー
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木) <1・3年のみ>	25日(金) <1・3年のみ>
敬老の日	国民の休日	秋分の日	コッペパン 鶏肉のレモン焼き 枝豆サラダ パンプキン ポタージュ	ごはん 肉団子の 甘酢あん3個 中華和え わかめスープ
28日(月) <1・3年のみ>	29日(火) <1・3年のみ>	30日(水) <1・3年のみ>	・牛乳は毎日付きます。 ・学校給食のごはんには、 富富富を使用しています。	
ごはん 厚揚げのごまだれがけ ゆかり和え 豚汁	コッペパン 卵のベーコン巻き コーンサラダ 肉団子スープ	ごはん いわしの梅煮 即席漬 じゃがいものみそ汁		



8・9月 予定献立表



日（曜）		牛乳【乳】	主食	献立名	副食	使用する食品名					
						赤		緑		黄	
						血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
						魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂
8/27	（木）	○	コッペパン【乳】	鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ ミネストローネ【豚】【ト】	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト	にんにく 枝豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッペパン パン粉 砂糖		サラダ油
28	（金）	○	ごはん	ハヤシライス【豚】【ト】【果:レモン汁】 卵ロール【卵】 カラフルサラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト グリーンピー ス	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり カリフラワー	精白米 砂糖		サラダ油
31	（月）	○	ごはん	えびシューマイ【甲:えび】【魚:たら】 射水市産枝豆 麻婆豆腐【豚】	えび たら 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	精白米 小麦粉 砂糖 でんぷん		サラダ油
9/1	（火）	○	スラッピージョー ・食パン【乳】	スラッピージョーの具【豚】【ト】【果:レモン果汁】 花野菜サラダ ABCスープ【豚】	豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん	玉ねぎ きゅうり カリフラワー コーン 白菜 しめじ	食パン パン粉 砂糖 マカロニ		サラダ油 ごまドレッシング
2	（水）	○	ごはん	鯖の塩焼き【魚:さば】 ひじきの炒め煮【魚:さつま揚げ】 具だくさん汁 梨ゼリー【果:梨果汁】	さば 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 大根 白菜 ごぼう しめじ 梨	精白米 こんにゃく 砂糖		サラダ油
3	（木）	○	ミニコッペパン【乳】 焼きそば【豚】【ト】 【果:レモン果汁、りんご】 【魚:鯉節・いわし節】	チキンナゲット【豚】 フルーツポンチ【果:みかん、パイン、もも、 バナナ、ぶどう果汁、ラ・フランス果汁】	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にんじん	キャベツ もやし みかん パイン もも、ぶどう果汁 ラ・フランス果汁	コッペパン 中華麺 米粉 砂糖		サラダ油 揚げ油
4	（金）	○	ごはん	鰹の甘酢あんかけ【魚:鰹】 三色ひたし なめこの赤だし汁	鰹 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ もやし なめこ 白菜 ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん		揚げ油
7	（月）	○	ごはん	ヤンニョムチキン【ト】【果:りんご】 もやしのナムル ワンタンスープ【豚】【ト】	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが もやし きゅうり コーン しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 でんぷん 砂糖 ワンタン		揚げ油 ごま油
8	（火）	○	コッペパン【乳】	飛騨牛コロッケ【豚】 ブロッコリーサラダ 卵とコーンのスープ【卵】【豚】【ト】 冷凍パイン【果:パイン】	牛肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり パイン	コッペパン じゃがいも 砂糖 でんぷん		揚げ油 サラダ油
9	（水）	○	わかめごはん	はんぺんフライ【卵】【魚:はんぺん】 コーンとえ そうめん汁	すりみ 卵 油揚げ	牛乳	小松菜	コーン キャベツ 玉ねぎ なす ねぎ	精白米 パン粉 そうめん		揚げ油
10	（木）	○	ミニコッペパン【乳】	ウインナー【豚】 トマトクリームパスタ【乳】【ト】 コンソメスープ【豚】	ウインナー ベーコン	牛乳 生クリー ム	トマト アスパラガス にんじん	玉ねぎ キャベツ	コッペパン スバゲッティ		サラダ油
11	（金）	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 海藻サラダ チキンカレー【ト】【果:レモン果汁】	鶏卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも		青じそドレッシ ング サラダ油 カレールウ
14	（月）	○	ごはん	春巻き【豚】 パンサンスー 豆腐の中華煮【豚】【ト】	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン たけのこ 白菜 ねぎ しめじ しょうが	精白米 小麦粉 春雨 砂糖 でんぷん		揚げ油 ごま油
15	（火）	○	ごはん	卵焼き【卵】 はりはり和え 厚揚げのそぼろ煮	卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん グリーンピー ス	キャベツ しょうが 切り干し大根 玉ねぎ 大根	精白米 砂糖 里芋 こんにゃく でんぷん		サラダ油
16	（水）	○	ごはん	しいらフライ【魚:しいら】 ごま酢和え けんちん汁	しいら 豆腐	牛乳	にんじん	もやし キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	精白米 パン粉 砂糖 里芋		揚げ油 ごま
17	（木）	○	食パン【乳】	ハンバーグケチャップソース【豚】【ト】【果:レモン果汁】 ポテトサラダ【卵】 白菜とベーコンのスープ【豚】	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	食パン 砂糖 じゃがいも		マヨネーズ
18	（金）	○	ごはん	 キャベツ入り平つくね【豚】【魚:鯉節】 変わり和え お月見団子汁 お月見ゼリー（卵・乳不使用）【果:りんご果汁、 みかん果汁、いちご果汁、ブルーベリー果汁】	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん 大根 ごぼう ねぎ りんご みかん いちご ブルーベリ	精白米 白玉団子		
21	（月）	敬老の日									
22	（火）	国民の休日									
23	（水）	秋分の日									
24	（木）	○	コッペパン【乳】	鶏肉のレモン焼き【果:レモン果汁】 枝豆サラダ パンプキンポタージュ【乳】【豚】	鶏肉 ベーコン 白いんげん 豆	牛乳 生クリー ム	かぼちゃ にんじん	レモン果汁 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン		和風ドレッシ ング バター
25	（金）	○	ごはん	肉団子の甘酢あん【ト】 中華和え わかめスープ【豚】【ト】	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 豆苗	玉ねぎ コーン きゅうり もやし 白菜	精白米 パン粉		ごま油
28	（月）	○	ごはん	厚揚げのごまだれがけ ゆかり和え 豚汁【豚】	厚揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ごぼう 白菜 大根 ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん		ごま
29	（火）	○	コッペパン【乳】	卵のベーコン巻き【卵】【乳】【豚】 コーンサラダ 肉団子スープ【豚】【ト】	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ	コッペパン 砂糖 春雨		サラダ油
30	（水）	○	ごはん	いわしの梅煮【魚:いわし】【▲魚卵】【果:梅】 即席漬 じゃがいものみそ汁	いわし 油揚げ	牛乳 わかめ		梅 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	精白米 じゃがいも		

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 にら 枝豆(富山ブラック) 豆苗 の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■

次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けましたので参考にして下さい。

▲:漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。

【卵】:鶏卵 【乳】:牛乳・乳製品 【豚】:豚肉 【甲】:えび・かに 【軟】:いか・たこ 【魚】:魚類

【魚卵】:魚卵 【山芋】:やまいも 【ナ】:種実・木の実(ごま除く) 【ト】:トマト 【果】:くだもの