



給食だより

令和7年8月
射水市立小杉南中学校

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？
9月からは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!!

習慣づけよう！ 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、昼間に活動することで自然に夜眠くなります。



朝食を食べないと、どうなるの？

朝食は、体を目覚めさせるなど、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、体にどんな影響が出るのでしょうか。

朝食を食べると



水分不足になる

脱水・熱中症のリスク(高)

次の食事の時 血糖値急上昇

余分な糖質が脂肪になるので
血糖値が高い状態が続くと

朝食を食べないと

太りやすくなる

朝食を食べないと
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

それでも体を動かすためには
エネルギーが必要なので…

筋肉を分解してエネルギー源に

脳のエネルギーとして利用できない
ため、頭はぼーっとしたまま

筋肉がやせる(一時的に体重が減る)

筋肉が減ったので、基礎代謝量が低下

太りやすい体になる



高血圧になるリスク(高)

肥満や脂質異常症になるリスク(高)

糖尿病予備軍や動脈硬化になるリスク(高)



8・9月予定献立表



・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。		8月27日（水）	28日（木）	29日（金）
ごはん 鶏肉の照り焼き ゆかり和え 五目汁		ごはん 卵ロール 海藻サラダ カレースープ スイートポテト	ごはん 豚肉のジャンロー 中華サラダ わかめスープ	
9月1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
ごはん 春巻き 射水市産枝豆 麻婆豆腐	コッペパン 豆乳コーン クロック ごぼうサラダ パンプキンスープ	ごはん さばのカレー焼き のり和え 根菜汁	コッペパン ハンバーグ ケチャップソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん ちくわの 磯辺揚げ2本 ひじきの炒め煮 そうめん汁
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
ごはん 厚揚げの ごまだれかけ 変わり和え 豚汁	コッペパン 白身魚フライ ひじきサラダ ミネストローネ	ごはん 鶏肉のから揚げ 昆布和え 豆乳汁	ミニコッペパン ウインナー きのこスパゲッティ 野菜スープ	麦ごはん オムレツ 花野菜サラダ チキンカレー
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
敬老の日	いみずの 菜っ菜ごはん 卵焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	ガパオライス ・ごはん ・鶏肉炒め ・目玉焼き 春雨スープ 冷凍パイン	ミニコッペパン チキンナゲット 3個 トマトソースペンネ フルーツポンチ	ごはん えびシューマイ 3個 バンサンスー 肉団子スープ 梨ゼリー
22日（月） 〈1・3年のみ〉	23日（火）	24日（水） 〈1・3年のみ〉	25日（木） 〈1・3年のみ〉	26日（金） 〈1・3年のみ〉
ごはん キャベツ入り 平つくね コーンとえ 大根のみそ汁	秋分の日	ごはん 鮭のマヨネーズ 焼き 即席漬け けんちん汁	食パン 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ ポトフ いちごジャム	ごはん 肉団子(甘酢あん) 3個 小松菜のナムル ワンタンスープ
29日（月）	30日（火）	夏バテに効く ビタミンB₁ を多く含む食品		
ごはん いわしの梅煮 甘酢和え なめこの赤だし汁	ごはん ヤンニョムチキン もやし炒め ニラと卵のスープ	 豚肉	 玄米	 そば
			 ごま	 レバー



8・9月 予定献立表



日(曜)	牛乳 【乳】	献立名		使用する食品名					
		主食	副食	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	(水)	○ ごはん	鶏肉の照り焼き ゆかり和え 五目汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	精白米 里芋	
28	(木)	○ コッペパン【乳】	卵ロール【卵】 海藻サラダ カレースープ【豚】 スイートポテト	鶏卵 ウインナー	牛乳 海藻	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根	コッペパン さつまいも 砂糖	青じそドレッシング
29	(金)	○ ごはん	豚肉のジャンロー【豚】 中華サラダ わかめスープ【豚】	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ		しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ ねぎ	精白米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油
9/1	(月)	○ ごはん	春巻き【豚】 射水市産枝豆 麻婆豆腐【豚】	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	枝豆 しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ	精白米 砂糖 でんぶ	揚げ油 サラダ油 ごま油
2	(火)	○ コッペパン【乳】	豆乳コーンコロッケ【豚】 ごぼうサラダ【卵】 パンパキンスープ【乳】	豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	コーン ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖	揚げ油 マヨネーズ バター
3	(水)	○ ごはん	さばのカレー焼き【魚 さば】 のり和え 根菜汁	さば 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	精白米 里芋	
4	(木)	○ コッペパン【乳】	ハンバーグケチャップソース【豚】【ト】 ブロッコリーサラダ コンソメスープ【豚】	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 でんぶ	サラダ油
5	(金)	○ ごはん	ちくわの磯辺揚げ【魚 ちくわ】 ひじきの炒め煮 そうめん汁	ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳 青のり ひじき	にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ ねぎ	精白米 こんにゃく 砂糖 そうめん	揚げ油 サラダ油
8	(月)	○ ごはん	厚揚げのごまだれかけ 変わり和え 豚汁【豚】	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 砂糖 里芋 でんぶ	ごま
9	(火)	○ コッペパン【乳】	白身魚フライ【魚 ホキ】 ひじきサラダ ミネストローネ【豚】【ト】	ホキ ベーコン	牛乳 ひじき	トマト	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 マカロニ	揚げ油 ごまドレッシング
10	(水)	○ ごはん	鶏肉のから揚げ 昆布和え 豆乳汁	鶏肉 油揚げ 豆乳	牛乳 昆布	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ ごぼう しめじ 大根	精白米 でんぶ 里芋	揚げ油
11	(木)	○ ミニコッペパン【乳】 きのこスパゲッティ	ウインナー【豚】 野菜スープ【豚】	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	コッペパン スパゲッティ	サラダ油
12	(金)	○ 麦ごはん	オムレツ【卵】 花野菜サラダ チキンカレー【ト】	鶏卵 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	和風ドレッシング カレーパウダー
15	(月)	敬老の日							
16	(火)	○ いみずの菜っ葉ごはん	卵焼き【卵】 きんぴらごぼう【魚 さつま揚げ】 豆腐のみそ汁	鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん いんげん	ごぼう えのき ねぎ	精白米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま ごま油
17	(水)	○ ごはん(ガバオライス)	ガバオライス・鶏肉炒め ・目玉焼き【卵】 春雨スープ【豚】 冷凍パイン【果 パイン】	鶏肉 鶏卵	牛乳	赤ピーマン	にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし しいたけ ねぎ パイン	精白米 春雨	サラダ油
18	(木)	○ ミニコッペパン【乳】 トマトソースペンネ【ト】	チキンナゲット フルーツポンチ(ぶどうゼリー、はちみつレモンゼリー) 【果:みかん、パイン、もも、ぶどう果汁、レモン果汁】	鶏肉	牛乳	トマト アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム みかん パイン もも パナナ ぶどう果汁 レモン果汁	コッペパン ペンネ ゼリー 砂糖	揚げ油 サラダ油
19	(金)	○ ごはん	えびシューマイ【甲 えび】 魚 たら ハンパンスー 肉団子スープ【豚】 梨ゼリー【果 なし】	えび たら 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン きゅうり しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ 梨果汁	精白米 春雨 砂糖	ごま油
22	(月)	○ ごはん	キャベツ入り平つくね【豚】【魚 鯉節】 コーンとえ 大根のみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 大根 白菜 ねぎ	精白米	
23	(火)	秋分の日							
24	(水)	○ ごはん	鮭のマヨネーズ焼き【卵】【魚 鮭】 即席漬け けんちん汁	鮭	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	精白米 里芋	マヨネーズ
25	(木)	○ 食パン【乳】	鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ ポトフ【豚】 いちごジャム	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン パン粉 ジャム	フレンチドレッシング
26	(金)	○ ごはん	肉団子(甘酢あん) 小松菜のナムル ワンタンスープ【豚】	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 ワンタン	ごま油
29	(月)	○ ごはん	いわしの梅煮【魚 いわし】【▲魚卵】 甘酢和え なめこの赤だし汁	いわし 豆腐	牛乳		キャベツ コーン きゅうり なめこ 白菜 ねぎ	精白米 砂糖	
30	(火)	○ ごはん	ヤンニョムチキン【ト】 もやし炒め【豚】 ニラと卵のスープ【卵】【豚】	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん にら	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ コーン	精白米 でんぶ	揚げ油 ごま油

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 枝豆 小松菜 にら 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】: いかに・たこ 【魚】: 魚類
【魚卵】: 魚卵 【山芋】: やまいも 【ナ】: 種実・木の实(ごま除く) 【ト】: トマト 【果】: くだもの