

令和7年度



9月 給食だより

釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター TEL41-0564

早寝・早起き・朝ごはん



夏休みが終わりました。長いお休みで早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。



生活リズムのととのえ方

早寝、早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができず。

「和食の日」

1日・5日・10日17日・24日



ごはんは汁とおかずを組み合わせた和食は、ヘルシーで栄養バランスに優れた、日本の伝統的な食文化です。

献立紹介

17日(水)かきまわし



「かきまわし」とは混ぜごはんのことで、ごはんを味付けした具材を、自分で混ぜあわせて作る愛知県の郷土料理です。

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
1月	ごはん	ごはん		
	すまし汁		豆腐 さつま揚げ 油揚げ	人参 長葱 竹の子
	大根のごまみそ炒め きゅうりの浅漬け	ごま 砂糖 サラダ油	豚肉 みそ	大根 人参 ごぼう きゅうり
2火	チーズパン	チーズパン		
	もやしとウインナーのスープ		ウインナー わかめ	もやし 人参 コーン
	ガリバタチキンポテト グレープゼリー	じゃが芋 バター ゼリー	鶏肉	玉葱 しめじ にんにく ぶどう
3水	ごはん	ごはん		
	豚肉とキムチのスープ		豚肉 みそ	大根 人参 白菜 にら
	イカメンチカツ 野菜炒め	パン粉 揚げ油 サラダ油	いか ベーコン	キャベツ 人参 玉葱 キャベツ 人参
4木	プチミルクロールパン NEW!	プチミルクロールパン		
	カレーミートスパゲティ	スパゲティ サラダ油 砂糖 でん粉	豚肉 大豆	玉葱 人参
	プレーンオムレツ		卵	

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおもな食品です。
★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。
★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載していません。
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。



9月の平均栄養価



	小学生	中学生
エネルギー	555kcal	722kcal
たんぱく質	22.3g	29g

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
5金	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	キャベツと油揚げのみそ汁		油揚げ みそ	キャベツ
	鶏肉と野菜のさつぱり煮	三温糖 サラダ油	鶏肉 昆布	大根 なす 人参 こんにゃく 生姜
8月	ハヤシライス	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油 砂糖	豚肉	玉葱 人参 トマト
	カットゼリー(サイダー)	ゼリー		
	チョコロールパン	チョコロールパン		
9火	肉団子スープ		鶏肉	白菜 玉葱
	かぼちゃコロッケ	パン粉 揚げ油		かぼちゃ
	コーンと枝豆のソテー	サラダ油 砂糖		コーン 枝豆
10水	ごはん	ごはん		
	沢煮椀		豚肉	大根 人参 ごぼう 竹の子 椎茸
	じゃが芋と鶏肉のしょうが煮	じゃが芋 三温糖 でん粉 サラダ油	鶏肉	玉葱 人参 グリンピース 生姜
11木	鮭そぼろ		鮭	
	プチ甘納豆パン	プチ甘納豆パン		
	担々うどん	うどん ごま 砂糖 ごま油	豚肉 みそ	玉葱 人参 にら 生姜
12金	和風ドレッシングサラダ		鶏肉	きゅうり キャベツ
	ごはん	ごはん		
	しょうが入りスープ		豆腐 ベーコン	もやし 人参 生姜
16火	豚肉のオイスター味噌炒め	砂糖 でん粉 サラダ油	豚肉 みそ	玉葱 白菜 人参 パプリカ にんにく
	バターロールパン	バターロールパン		
	野菜のミルクスープ	バター でん粉 砂糖	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	白菜 コーン 人参
17水	バジル風味マカロニ	マカロニ サラダ油	鶏肉	玉葱 人参 にんにく バジル
	ミルメーク(ココア)	ミルメーク		
18木	ごはん	ごはん		
	玉葱と卵のみそ汁	ご飯に	卵 みそ	玉葱
	かきまわし(とりめし) <混ぜてね>	三温糖 サラダ油	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 しらたき
19金	いわしのしょうが煮		いわし	生姜
	プチコッペパン(背割り)	プチコッペパン		
	醤油ラーメン	ラーメン	豚肉	メンマ 長葱 にんにく 生姜
22月	ソナとたくあんサラダサンド	マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖	ソナ	キャベツ きゅうり 大根
	ごはん	ごはん		
	大根とコーンのスープ		ベーコン わかめ	大根 人参 コーン
24水	豚肉と春雨のねぎ塩炒め	はるさめ ごま油	豚肉	キャベツ 人参 長葱 生姜
	お米と野菜ふりかけ	米 じゃが芋		トマト かぼちゃ ほうれん草
25木	ポークカレーライス	ごはん じゃが芋 サラダ油 小麦粉	豚肉	玉葱 人参 にんにく
	カクテルゼリー	ゼリー		
	ごはん	ごはん		
26金	厚揚げと小松菜のみそ汁		厚揚げ みそ	小松菜
	塩肉じゃが	じゃが芋 サラダ油 砂糖	豚肉	玉葱 人参 にんにく
	やわらかメンマ			メンマ
29月	ココアロールパン	ココアロールパン		
	キャベツと鶏肉のスープ		鶏肉	玉葱 キャベツ 人参
	野菜コロッケ	じゃが芋 パン粉 揚げ油		人参 コーン グリンピース
30火	ブロッコリーのマヨネーズ和え	マヨネーズ風味ドレッシング		ブロッコリー
	ごはん	ごはん		
	豆腐のスープ		豆腐 かまぼこ	玉葱 人参 長葱
NEW!	ピビンバ	砂糖 ごま油	豚肉	もやし 人参 にら 生姜 にんにく
	ごはん	ごはん		
	とり野菜みそなべ		鶏肉 みそ	白菜 大根 人参 長葱 ごぼう
NEW!	ポークシューマイ(2個)	シューマイの皮	豚肉	玉葱
	もやしのぼん酢和え <NEW!>			もやし きゅうり 人参
	プチバターパン	プチバターパン		
NEW!	玉葱とベーコンのスープ		ベーコン	玉葱 人参 チンゲンサイ
	ちらしスパゲティ	スパゲティ 砂糖 サラダ油	鶏肉 ちくわ	ごぼう 人参 生姜
	チョコクリーム	チョコクリーム		