



令和 8 年度

給食だより

9月号



給食回数 19 回

問合せ
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
電話番号 0463-86-6525 (直通)



実施日 日 曜	献 立	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター栄養士からの ひとくちメモ	学 年	本 町	南	東	北	大 根	西 が 丘	南 が 丘	津 沢 巻
		おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1群 (kcal)	2群 (g)	3群 (%)	4群 (g)										
1 火	千切りキャベツ 鶏肉のサルサソース コッパパン かぼちゃの シチュー 牛乳	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	玉ねぎ にんにく トマト缶 キャベツ レモン (果汁) かぼちゃ にんじん かぼちゃペースト	コッパパン 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) バター 小麦粉	854	32.7	36.5	3.2	★ふるさと秦野食育DAY★ SDGsの取組として、秦野産の かぼちゃとトマトを夏休み中に 給食センターでペースト状に加 工したものを使っています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
2 水	もやしときゅうりのサラダ 揚げ餃子(2個) ごはん 白玉汁 牛乳	餃子 鶏ささみ なたと 牛乳	切干大根 きゅうり 緑豆もやし にんじん 大根 しめじ 小松菜	米 カルシウム強化米 米油 サラダ油 (米油) ごま油 砂糖 白玉	706	24.3	23.5	2.5	白玉だんごはツルツルしてい て、のどに詰まることもあるの で、よく噛んで食べましょう。 よく噛むと集中力もアップしま す。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
3 木	海藻サラダ トマトとひき肉の アジアンライス 五目中華 スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏ささみ わかめ 肉だんご 牛乳	にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト缶 トマトピューレ 小松菜 キャベツ 緑豆もやし にんじん しいたけ しょうが にら 切干大根	米 もち麦 はるさめ サラダ油 (米油) 砂糖 ごま油 ごま	723	31.5	26.0	3.3	夏休みで生活リズムが乱れて いませんか?「早寝・早起き・ 朝ごはん」で生活リズムを整え て、2学期も元気にスタートし ましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
4 金	鶏肉のハーブ 焼き(2個) カラフルピラフ ミネスト ローネ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	ホールコーン にんじん ピーマン 赤パプリカ にんにく 玉ねぎ セロリー トマト缶	米 ビタミン強化米 サラダ油 (米油) マカロニ じゃがいも 砂糖	728	29.1	25.3	3.3	給食 1 食分には約500mlの水 分が含まれます。給食をしっかり 食べることで、栄養と水分が 摂れるため、熱中症の予防にも つながります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
7 月	デザート ドライカレー ナン ABC スープ 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳	玉ねぎ にんじん なす ピーマン にんにく しょうが キャベツ	ナン サラダ油 (米油) バター 小麦粉 カレールウ マカロニ りんごタルト	735	36.5	30.0	3.8	本場のナンはタンドール釜と いうツボ型の釜で焼きます。釜 の内側に生地を貼り付けると、 1～2分で焼き上がります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
8 火	ミックスサラダ 鶏肉の南蛮漬け コッパパン コーン シチュー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン パセリ クリームコーン	コッパパン 片栗粉 サラダ油 (米油) 砂糖 マカロニ バター 小麦粉 米油	892	33.5	36.0	3.8	給食の前には手洗いをしてい ますか?気温が高いと食中毒が 発生しやすいので、全員が手を 洗い、清潔なハンカチで手を拭 きましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
9 水	デザート ちくわのゆかり 揚げ(2個) 枝豆ごはん けんちん 汁 牛乳	ちりめんじゃこ 竹輪 木綿豆腐 牛乳	枝豆 ゆかり 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう しいたけ 小松菜	米 小麦粉 片栗粉 米油 じゃがいも こんにやく ココアムース	737	28.6	25.8	3.3	けんちん汁は、神奈川県鎌倉 市にある「建長寺」の精進料理 が発祥といわれています。建長 寺では700年も前から食べられて いるといわれています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
10 木	デザート 春雨の 中華炒め 麻婆豆腐丼 (ごはん) (具) 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 緑豆もやし ピーマン しいたけ キャベツ	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 はるさめ アセロラゼリー	713	28.6	23.2	2.7	食事中はどんな姿勢になっ ていますか?姿勢の悪さは消化の 悪さにもつながります。姿勢が 良いと、食べ物がスムーズに体 に入り消化もよくなります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
11 金	ピリ辛きゅうり 豚丼 (ごはん)(具) かぼちゃの 味噌汁 牛乳	豚肉 昆布 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり かぼちゃ 長ねぎ	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油	709	31.0	25.4	3.0	適度な辛味には、食欲を増進 させる働きがあります。夏バテ をしていて食欲が落ちていると きにも効果的です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
14 月	豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ ごはん あんかけ汁 牛乳	豚肉 牛乳	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 冷凍うどん こんにやく	705	32.1	24.0	2.5	豚肉には、エネルギー代謝を 助け、疲労回復の効果のあるビ タミンB1が多く含まれます。そ のほか、脳や神経を正常に保つ 役割もあります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
15 火	ジャム コーンソテー 鶏肉のから揚げ ソフトフランスパン なすのオマニソース スパゲティ 牛乳	鶏肉 ウインナーソーセージ 牛乳	しょうが にんじん ホールコーン キャベツ なす にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 パセリ トマトピューレ	ソフトフランスパン いちごジャム 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) スパゲティ 砂糖	831	34.2	32.5	3.6	秋ナスは夏ナスよりも食感が よく、旨味が強いと言われてい ます。「秋茄子は嫁に食わず な」ということわざもあります ね。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
16 水	ふりかけ コロケ(1個) 磯香和え ごはん そうめん 汁 牛乳	たまごふりかけ やきのり 鶏肉 油揚げ 牛乳	キャベツ 小松菜 えのきたけ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	米 カルシウム強化米 コロケ 米油 ごま油 サラダ油 (米油) 冷凍そうめん	755	27.6	22.9	2.6	毎日給食で出てくる牛乳には カルシウムがたくさん含まれ、 吸収がよい特徴があります。苦 手な人も少しずつチャレンジし てみましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○

実施日 日 曜	配 膳 図	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター栄養士からの ひとくちメモ	学 年	本 町	南	東	北	大 根	南 西	南 が 丘	鶴 巻
		おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)										
17 木	鶏肉のねぎ塩焼き(2個) 牛乳 もやしのおかか和え ごはん じゃがいもの味噌汁	鶏肉 花かつお わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	長ねぎ こねぎ レモン汁 緑豆もやし にんじん 切干大根 玉ねぎ 小松菜	米 カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも	718	35.4	28.2	2.7	21日(月)は高齢者を敬い長寿 をお祝いする「敬老の日」で す。和食や一汁三菜のような日 本型の食生活は、健康長寿に影 響しているといわれます。	1年	×	×	×	×	×	×	×	×
18 金	(具) 牛乳 チンジャオロース丼 ごはん ローソ中華 スープ	豚肉 ロースハム 牛乳	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン にんにく ホールコーン 小松菜	米 カルシウム強化米 はるさめ サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 ごま油	706	29.9	23.6	2.3	チンジャオロースは「ピーマ ンと肉の細切りの炒め物」とい う意味の中国料理です。今日は 丼にして食べてみてください。	1年	×	×	×	×	×	×	×	×
24 木	ヤムニョムチキン 牛乳 チョレギサラダ ごはん ピーフ スープ	鶏肉 鶏ささみ やきのり 豚肉 牛乳	にんにく キャベツ にんじん 長ねぎ しょうが 緑豆もやし 小松菜 切干大根	米 カルシウム強化米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 ピーフ	786	35.5	26.6	3.0	ヤムニョムチキンやチョレギ サラダは韓国料理です。チョレ ギとは、韓国語で「混ぜる・和 える」という意味です。	1年	○	×	×	×	×	×	×	○
25 金	白身魚の野菜 牛乳 あんかけ(2個) まめまめごはん 月見汁	大豆 メリルーサ 牛乳	枝豆 玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 しめじ 小松菜	米 カルシウム強化米 片栗粉 米油 砂糖 白玉	718	32.3	22.3	2.8	★十五夜★ 十五夜は一年の中で最もきれ いな月といわれています。この 時期には芋が収穫され始めるた め「芋名月」とも呼ばれます。	1年	○	×	×	×	×	×	×	○
28 月	青のり 牛乳 ポテト ジャンバラヤ ごはん(具) 野菜 スープ	ウインナーソーセージ 肉だんご あおさ 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト ビュレ キャベツ セロリー にんじん ホールコーン	米 サラダ油 (米油) 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油	777	24.7	13.3	3.4	夏休みが明けてそろそろ1か 月が経ちます。夏の疲れも出て くる頃なので、食事と睡眠を十 分にとりましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
29 火	春巻き 牛乳 (2本) ブルコギ丼 ごはん(具) わかめ スープ	豚肉 赤みそ 春巻き わかめ なた 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし にら えのきたけ 小松菜 切干大根	米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 米油	892	29.4	20.2	3.1	のどが渇いたと感じる時には すでに水分が不足しています。 水分が足りてないと体温の調整 もできないため、少しずつ、こ まめに水分を補給しましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
30 水	玉ねぎドレッシング 牛乳 サラダ チキンカレーライス ごはん(具) (ルー)	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんごソース パセリ キャベツ きゅうり	米 おおむぎ じゃがいも サラダ油 (米油) カレールー パンネ 砂糖	723	31.2	24.4	3.3	「いただきます」や「ごちそ うさま」のあいさつは言ってい ますか。食材の命や食事に関わ る人への感謝の気持ちが込めら れています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。
夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



今月の行事食



ふるさと森野食育DAY(1日)

持続可能でより良い世界を目指す国際的な指標であるSDGsの「食品ロスを減らし、限りある資源を大切に使う取組」の実践として、規格外のかぼちゃをペーストにして冷凍したものをシチューに、トマトをサルサソースに使っています。

十五夜(25日)

十五夜にちなみ「月見汁」を提供します。白玉だんごをお月様や月見団子に見立てています。白玉だんごは、つるっとしていて、ふとした時にのどにつまることがあるので、よく噛んで食べましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

「食べること」は、成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようにしましょう。

保護者の方へ



9月分の給食費の引き落としは、**28日(月)**です。
前日までに必ず **残高の確認** をお願いいたします。