

令和8年度
9月給食献立予定表
野木町立野木中学校
給食目標
「バランスのとれた食生活を
考えよう」

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
2 (水)	夏野菜カレー 牛乳 ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト ビーマン かぼちゃ なす	にんにく 生姜 玉ねぎ	米 カレールー	油	876 25.6 22.3 3.0
3 (木)	コッペパン チョコ 牛乳 ジャージャー麺 とうもろこしスープ		牛乳		みかん バイン 黄桃 白桃	パン	ナタデココ	799 32.6 28.0 3.6
4 (金)	豚キムチ丼 牛乳 シュウマイ モロヘイヤスープ	豚肉 味噌	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 もやし 葱 エリンギ 白菜キムチ	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	788 30.1 21.2 3.3
7 (月)	ソースカツ丼 牛乳 ゆでキャベツ 卵とじみそ汁	豚肉	牛乳		りんご	米 パン粉 砂糖 でんぶん	油	854 29.5 26.5 3.1
8 (火)	ご飯 牛乳 ピーマンとじゃこの炒め物 鶏肉のごまだれ焼き かぼちゃのみそ汁		牛乳		キャベツ	米		844 34.0 25.1 2.6
9 (水)	ご飯 牛乳 ししゃもフライ(ソース) ゆでキャベツ ひじきの炒め煮 かみなり汁	ししゃも	牛乳		キャベツ	米		888 34.5 28.0 2.9
10 (木)	チーズ米パン 牛乳 冷やしうどん かきあげ にらともやしのごま炒め		チーズ 牛乳			米粉パン		910 33.7 33.3 4.4
11 (金)	ご飯 牛乳 鯖のスタミナ焼き オクラとじゃがいものカレー炒め 小松菜のみそ汁	鯖	牛乳			米		844 32.6 27.4 2.3

※ ★印は、卵不使用食品です。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 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。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。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と食べて元気に登校しましょう。

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。