



9月給食だより

令和5年度
高岡市立太田小学校

残暑が厳しいこの時期は、夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化のために体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムが乱れないように、「早寝早起き朝ごはん」を実践しましょう。

生活リズムを整えて元気にすごそう！



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

朝食を食べて1日を元気にスタート！

1学期に全校児童（64人）を対象とした朝食調査を実施しました。

1. 朝食を食べてきましたか？		
「はい」	・・・	62人
「いいえ」	・・・	2人

ほとんどの児童が朝食を食べてきていたよ！

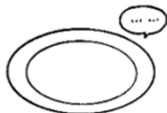


2. 朝食は何を食べましたか？		
「主食だけ（ごはん・パン・おにぎり等）」	・・・	24人
「主食と汁物」	・・・	6人
「主食と汁物とおかず1～2品」	・・・	12人
「主食とおかず1～2品」	・・・	18人
「おかずだけ」	・・・	1人
「その他（飲み物・果物のみ等）」	・・・	1人

朝食の内容には、ばらつきがあるね。



何も食べていない人は



30分早く起きて、パンやおにぎり、バナナ等、少しだけでも食べてみましょう。

主食だけの人は



味噌汁やサラダ、ヨーグルト等、一品食べるものを増やしてみましょう。

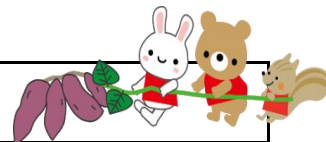
主食とおかずの人は



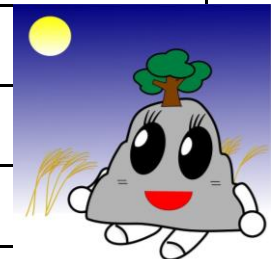
野菜のおかず、肉や魚、卵等の主菜を足したりして、より栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

私たちは、食事によってエネルギーや栄養を得ています。特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源で、午前中から元気に活動するためにとっても大切です。しっかりと食べましょう。

8・9月 予定献立表



日	曜日	主食 牛乳	副食	献立
29	火	コッペパン 牛乳	白身魚のフライ 卵とコーンのスープ	枝豆 梨
30	水	ごはん 牛乳	いかのたれがらめ けんちん汁	三色あえ
31	木	ごはん 牛乳	豚肉のジャンロー じゃがいものみそ汁	小松菜ときゃべつのごま和え
1	金	ごはん 牛乳	オムレツ キーマカレー	きゅうりのナムル
4	月	ごはん 牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ 冬瓜のみそ汁	小松菜のコーンあえ ひじきのり 郷土食献立
5	火	食パン 牛乳	いわしのパン粉焼き ワンタンスープ	さつまいものオレンジ煮
6	水	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 なめこ汁	茎わかめのきんぴら アップルシャーベット 地場産品献立
7	木	食パン 牛乳	なっばコロケ フルーツポンチ	野菜のソテー チョコレートクリーム
8	金	ごはん 牛乳	肉団子のたれづけ むらくも汁	ひじきのサラダ ブルーベリーゼリー
11	月	ごはん 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め かぼちゃのみそ汁	小松菜の浸し 冷凍みかん
12	火	2/3コッペパン 牛乳	荒挽きウインナー 焼きそば	ブロッコリーサラダ プチトマト 
13	水	ごはん 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き そうめん汁	小松菜と切干大根のひたし カスタードプリン
14	木	ごはん 牛乳	えびシューマイ 酢豚	拌三絲
15	金	ごはん 牛乳	高岡野菜の五目あんかけ丼 豆腐のすまし汁	茹でブロッコリー ヨーグルト 高岡食19丼献立
16	土	赤飯 牛乳	若鶏肉の米粉揚げ みそ豆乳汁	小松菜のオイスター炒め お祝いデザート 150周年お祝い献立
19	火	コッペパン 牛乳	ししゃもフライ ビーンズチャウダー	野菜のドレッシングサラダ メロンゼリー
20	水	ごはん 牛乳	塩さば さつま汁	中華風大豆のうま煮
21	木	食パン 牛乳	キッシュ カレーポトフ	フルーツあえ  🌸🌸🌸🌸🌸 誕生ランチ 🌸8月・9月生まれ
25	月	ごはん 牛乳	秋野菜のかき揚げ いなりうどん	ゆかりあえ ピーチシャーベット
26	火	米粉入りパン 牛乳	塩麴のタンドリーチキン風 担々春雨スープ	粉吹き芋 甘夏缶
27	水	ごはん 牛乳	わかさぎの南蛮漬け 野菜の旨煮	青菜の納豆あえ
28	木	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ にらたま汁 	こんにゃくのきんぴら 巨峰
29	金	栗ご飯 牛乳	さんまの塩焼き 団子汁	青菜のゆばあえ お月見ゼリー お月見献立



8・9月の平均栄養摂取量

エネルギー: 652kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 20.5g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

※都合により、献立を変更することがあります。