



# 給食だより

令和7年度  
太田市立太田小学校

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



## 元気に過ごすために

## 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

## 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



朝、太陽の光を浴びる



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

## 9月1日は防災の日



## 見直そう！

## 食品の備蓄



食品の賞味期限や量を  
確認しましょう。

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ





# 9がつ こんだてひょう

日 曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g)
			あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
主食・飲み物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂質		
1 月	始 業 式 <span style="float: right;">※給食はありません</span>								
2 火	パンズパン ぎゅうにゅう キムチごはん	とりにく ABCスープ フチりんごゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	649 27.7 22.2
3 水	ぎゅうにゅう むぎごはん	はるまき たまごのスープ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	はくさい ねぎ たまねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	634 23.3 23.1
4 木	ごはん ぎゅうにゅう むぎごはん	かんこくふうやきにく ちゅうかわかめのスープ	ぶたにく とうふ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのき ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	586 26.4 17.8
5 金	ぎゅうにゅう	チキンカレー ヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	たまねぎ りんご みかん もも パイナップル	ごはん じゃがいも	あぶら	674 23.6 16.5
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	デミグラスソースハンバーグ やさいとコーンのスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	623 20.4 19.2
9 火	ツイストパン ミルク ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす キャベツ きゅうり ズッキーニ	パン さとう じゃがいも ミルク	あぶら ドレッシング	583 27.4 18.8
10 水	ひじきごはん ぎゅうにゅう	チキンだっす おおたしのすいとん	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん えだまめ ねぎ しいたけ しょうが	ごはん さとう すいとん	あぶら	681 29.9 21.9
11 木	くろパン ぎゅうにゅう	しおバターラーメン カラフルサラダ れいとうみかん	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン もやし みかん	パン ちゅうかめん	あぶら バター ドレッシング	581 26.5 18.2
12 金	なめし ぎゅうにゅう	ハガツオのてりやき もやしいため なつやさいのみそしる	ハガツオ おさかなソーセージ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン オクラ	たまねぎ もやし なす しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごま	598 26.5 16.9
15 月	敬 老 の 日								
16 火	コッペパン くろまめきなこクリーム ぎゅうにゅう	じゃがいものバターに えだまめサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	パン じゃがいも	あぶら バター きなこクリーム	647 28.2 26.3
17 水	就 学 時 健 診 <span style="float: right;">※給食はありません</span>								
18 木	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	バストサンド きゃべたまそテー ワンタンスープ	とりにく ハム たまご おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし メンマ コーン	パン パンこ ワンタン	あぶら	620 25.7 23.7
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー イタリアンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	590 22.2 17.6
22 月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	てりやきチキン じゃこことやさいのあえもの こまつなのみそしる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのき	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	596 25.3 17.3
23 火	秋 分 の 日								
24 水	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう	とうふとあさりのみそしる ツナマヨだいこんサラダ	とりにく あぶらあげ あさり ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん ごぼう きゅうり えのき ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ	593 26.9 20.6
25 木	ココアパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん にたまご キャベツのあさづけ	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ しいたけ	パン うどん さとう	あぶら	600 29.2 20.8
26 金	ごはん ぎゅうにゅう	あおりのサーモンフライ なつやさいのみそいため はるさめスープ	さけ なると ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ キャベツ なす ねぎ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	637 26.2 16.8
29 月	ドライカレー ぎゅうにゅう	トックとわかめのスープ チーズとえだまめサラダ	ぶたにく とりにく だいたす	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ えのき ねぎ	ごはん トック	あぶら ドレッシング	621 24.9 21.2
30 火	ミルクパン ぎゅうにゅう	スパゲティミートソース グリーンサラダ	とりにく だいたす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	オリーブオイル ドレッシング	615 26.8 21.6

★都合により、献立や材料を変更する場合があります。★太字は太田市産農産物です。  
★エネルギーの不足を補うため、麺類にはごはんまたはパンがついています。