

まだ暑い日も多いですが、虫の声や心地よい風に季節の移り変わりを感ぜようになりました。夏の疲れも出てくるこの時期、体調を崩さないよう栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

「5大栄養素と呼ばれる「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質(ミネラル)」「ビタミン」は、それぞれ体内での働きが異なります。いろいろな食品を食べることで、栄養のバランスをとることができることができます。



給食では、子どもたちの成長に必要な栄養素をバランスよくとれるように、「3色食品群」の考え方を取り入れています。「3色食品群」は、「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子をととのえる」という栄養素の体内への主な働きに合わせて、食品を3色（黄・赤・緑）のグループに分けたものです。

「家庭でも、食卓に並んだおかずがどの色のグループかな？」と一緒に考えてみてはいかがでしょうか？

旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は9月25日(金)がその日にあたります。「お月見」の時には、月見だんごや鷹作物(里芋や栗)、ススキなどを供える風習があります。月に月見立てた丸いだんごをお供えるのは、それを食べることで健康に幸せを得られるためといわれています。給食では、午後のおやつに「お月見ゼリー」を提供します。



9月の地産食材： ほうれんどう・こまつな・いんご・ねぎ・生しいちげ

たまねぎ・なす・にら・トマト・巨峰

令和8年度

高岡市子ども・子育て課

シロツク

日 曜		午前のおやつ 3才未満児 きなこ餅	朝食 赤湯厚生煮物	昼食 ホキの味噌焼き フロッピーの揚げで 冷し中華	午後のおやつ ほろほろ焼 ★青のしらすソース
1	火	ごはん 牛乳	ごはん	レバー大豆の醤油たれがらめ 青菜のナムル フレンチスーズ	牛乳
2	水	りんごゼリー	ごはん	チーズオムレツ いんげんのしんちサラダ ミネスローネ	牛乳
3	木	賞状田 牛乳	ごはん	チーズのみりん焼き しらたきの金平 豆腐と青菜のみそ汁 梨	牛乳
4	金	フレンチのめなはさんべい 牛乳	ごはん	チーズ おさかなインナーゼリー 牛乳	牛乳
5	土	お菓子 牛乳	ごはん	ハナナ	牛乳
7	月	ヨーグル(プレーン)	ごはん	揚げ出し豆腐の肉みそかけ キヤベツとコーンのひたし 肉じゃが(豚肉)	牛乳
8	火	小倉家族 牛乳	ごはん	中巻鰯焼き たたききゅうり 豆乳春雨スーパール	牛乳
9	水	フレンチエバー 牛乳	ごはん	ミートローフ カラフルあえ ポチスーズ	牛乳
10	木	ぱりぱり、パチキン 牛乳	ごはん	赤魚のさらさ揚げ ◆五目豆 青菜のすまし汁	牛乳
11	金	バナナ 牛乳	ごはん	運 動 会	牛乳
12	土				
14	月	賞状田 牛乳	ごはん	フカロニグラタン パスタブルあえ わかめとねぎのスーズ	牛乳
☆15	火	ハナハバン 牛乳	ごはん	豚肉の生煮めゆめ のりおかしきいも 野菜のみそ汁	牛乳
16	水	しましちいぞにぞきロー 牛乳	ごはん	だし巻卵 キヤベツのゆかりあえ かやくどん 鶏肉のから揚げ 畑のなみよしサラダ つゆいもカシー	牛乳
☆17	木	フレンチ 牛乳	ごはん	◆栗ごはん タラの照り焼き おかんときゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳
○18	金	マスカゼゼリー	ごはん	チーズ おさかなインナーゼリー 牛乳	牛乳
19	土	お菓子 牛乳	ごはん	にらたま焼き ひじきの洋風めゆめ さつまいものみそ汁	牛乳
24	木	バナナ 牛乳	ごはん	◆ふくらまの甘みそかけ 小松菜のコーンあえ きのこ汁	牛乳
▲25	金	ルナラブ 牛乳	ごはん	チーズ おさかなインナーゼリー 牛乳	牛乳
26	土	お菓子 牛乳	ごはん	ブルコギ フロッピーのごまあえ 卵スーズ	牛乳
28	月	のりものビスケツ ミックスジュース	ごはん	タラのたれつけ 塩もみ ◆豆腐の煮めゆめ のりふりかけ	牛乳
◎29	火	サッポロコーンケーキ 牛乳	ごはん	鶏肉のカラフルカシー揚げ コーンポチ	牛乳
30	水	野菜家族 牛乳	ごはん	ハムと豆のスーズ	牛乳

◆「五目豆」、「栗ごはん」、「ふくらぎの甘みそがけ」「豆腐の煮しめ」は郷土食献立です。

☆「絵本の世界献立」(「しろくまちゃんのほっとけーき」)

♪食育の日献立(つくりもん献立)

○誕生会献立

▲お月見献立
◎「た-かおかほ

- ◎「たかおか低アルブミン飲料」…食食のみ特定原材料6品目（えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生）の使用を控えています。
- ◎「鶏肉のカラツルカシ」…揚げは令和7年度調理員研究による新飲料です。

9月の予定表 						
日	月	火	水	木	金	土
		1 衛生安全指導	2 14歳の挑戦 (中学生3名)	3	4 避難訓練 	5
6 	7	8 運動会予行練習 	9	10 身体計測	11 	12 
13 	14	15 交通安全指導	16 体育教室 ふれあいひろば	17 防犯教室 (3歳児以上)	18  誕生会 PM 祖父母参観 (3歳児以上)	19 中田かかしまつり 
20 	21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24	25  雑穀金集金締切日	26
27 	28 体育教室	29 中田小学校 学習発表会予行見学 (5歳児)	30 保育料引き落とし 給食費集金締切日			

10月の予定 9日(金) 秋の遠足・引き渡し訓練
 28日(水) 志貴野長生寮文化祭参加 (3.4.5歳児)