

令和8年

9 がつよていこんだてひょう (幼稚園)

白石市学校給食センター



- ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 魚には骨が付いています。気を付けて食べましょう。
- ★ スプーンがあると食べやすいメニューです。
- ★ 「かみかみの白」です。よくかんで食べましょう。
- ★ 「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の白」に合わせ、毎月7日前後に温麺メニューを提供します。

◆栄養基準量 (基準値)

エネルギー(kcal)	490
たんぱく質(g)	19.6
脂 質(g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄 (mg)	2.0
塩 分(g)	1.5

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられない、体がだるい、勉強に集中できない・・・など、なんとなく元気が出ないことはありませんか？
休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。まだまだ暑い日は続きます。暑さに負けず、元気に過ごせるように「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、準備を始めましょう。朝日を浴びることから、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、くだものやスープなど食べやすいものから取り入れてみましょう。体が慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスを整えましょう。



3 トイレに行く

家を出る前にトイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



じゅうご や ぎょう し しゃく 十五夜と行事食 じゅうご や 十五夜は、「中秋の名月」ともいわれています。1年で最も月がきれいにみえることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。 15日はお月見給食です 	1 日 (火)  ごはん(持参) にくだん ご 肉団子トマトソース (3こ) ツナ入りポテトソテー あぶらのみそ汁	2 日 (水) ごはん(持参) チヂミ かい 海そうサラダ しお や さい 塩野菜タンメン	3 日 (木) 	4 日 (金) ごはん(持参) さばのしお 塩こうじ焼き ごぼうサラダ  さつま汁
	赤 とりにく、ツナ、とうふ、みそ	赤 くきわかめ、わかめ、ちくわ、ぶたにく、えび、なると	10 日 (木) 	赤 さば、ツナ、とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ
	緑 にんにく、たまねぎ、パセリ、にんじん、はくさい、ねぎ	緑 きゅうり、ブロッコリー、にんにく、もやし、にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ		緑 ごぼう、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ
	黄 ごはん、バター、じゃがいも、あぶら、さつま	黄 ごはん、こむぎ、あぶら、ちゅうかめん、ごまあぶら		黄 ごはん、さつまいも
7 日 (月) ごはん(持参) まぐろメンチカツ (ソース) ず レモン酢あえ  カレーうーめん	8 日 (火)  ごはん(持参) だいがくも 大学芋(2こ) もやしの中 中華あえ なす入り どうふ ジャー جان豆腐 	9 日 (水) ごはん(持参) トマトグラタン きのこペンネのソテー ポトフ	11 日 (金) ごはん(持参) ポークシュウマイ (2こ) こんぶ 昆布のピリ辛炒め コーンたまごスープ	
赤 まぐろ、ハム、とりにく、あぶらあげ	赤 わかめ、かに、ふうみかまぼこ、あつあげ、ぶたにく、だいず	赤 ハム、ぶたにく、ウインナー	赤 ぶたにく、こんぶ、ベーコン、たまご	
緑 キャベツ、きゅうり、えのきたけ、レモン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	緑 もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、なす、ねぎ、にら	緑 にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、パセリ、にんじん、だいこん、キャベツ、セロリ	緑 にんじん、だいず、もやし、ねぎ、にんにく、たまねぎ、とうもろこし、こまつな	
黄 ごはん、パンこ、あぶら、さとう、ごま、うーめん、でんぶん	黄 ごはん、さつまいも、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぶん	黄 ごはん、じゃがいも、あぶら、なまクリーム、ペンネ、マカロニ	黄 ごはん、こむぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	

令和8年

9 がつよていこんだてひょう (幼稚園)

14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)
ごはん(持参) キャベツメンチカツ (ソース) きりぼしだいこん 切干大根の バターしょうゆ炒め すいとん汁	ごはん(持参) うさぎ型和風ハンバーグ ツナあえ とん汁 十五夜ゼリー	ごはん(持参) キューブたまご デミソースがけ コーンと枝豆のソテー キャベツのクリームスープ	ごはん(持参) ハヤシシチュー イタリアンサラダ なし	ごはん(持参) しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, とうもろこし, あかピーマン, なし
赤	赤	赤	赤	赤
緑	緑	緑	緑	緑
黄	黄	黄	黄	黄
21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)
敬老の日 けい ろう ひ	国民の休日 こく みん きゅうじつ	秋分の日 しゅう ぶん ひ	ごはん(持参) とり肉の バーベキューソースがけ れんこんサラダ ABC 野菜スープ	ごはん(持参) とりにく しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, とうもろこし, あかピーマン, なし
赤	赤	赤	赤	赤
緑	緑	緑	緑	緑
黄	黄	黄	黄	黄
28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	秋の食べもの3択クイズ Q1 ナスを英語で「OOOプラント」と言います。OOOに入る英語は? ① Boots (ブーツ) ② Whale (クジラ) ③ Egg (たまご) Q2 次のうち、根この部分を食べている いも はどれ? ① さつまいも ② じゃがいも ③ さといも Q3 さんま は漢字で「秋口魚」と書きます。口に入る漢字は? ① 刀 ② 羽 ③ 矢 Q4 次のうち、土の中で育つのはどれ? ① くらげ ② ぎんなん ③ ピーナッツ Q5 柿には、ある栄養素がみかんの2倍もふくまれています。その栄養素とは? ① ビタミンA ② ビタミンC ③ ビタミンE	
赤	赤	赤		
緑	緑	緑		
黄	黄	黄		

こたえ

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)

Q4=③(土の中で育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

秋の食べもの3択クイズ

Q1 ナスを英語で「OOOプラント」と言います。OOOに入る英語は?

① Boots (ブーツ) ② Whale (クジラ) ③ Egg (たまご)

Q2 次のうち、根この部分を食べている いも はどれ?

① さつまいも ② じゃがいも ③ さといも

Q3 さんま は漢字で「秋口魚」と書きます。口に入る漢字は?

① 刀 ② 羽 ③ 矢

Q4 次のうち、土の中で育つのはどれ?

① くらげ ② ぎんなん ③ ピーナッツ

Q5 柿には、ある栄養素がみかんの2倍もふくまれています。その栄養素とは?

① ビタミンA ② ビタミンC ③ ビタミンE