



9月給食だより

令和7年9月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

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登校しましょう。



朝食調査を行いました

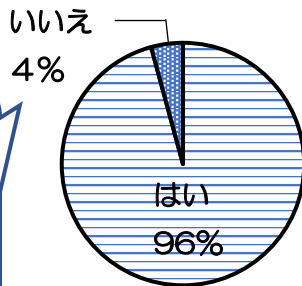


6月に高岡市内の児童生徒を対象とした朝食調査を実施しました。高陵中学校の結果をお知らせします。

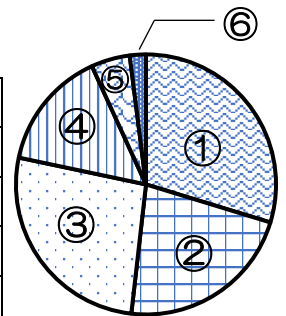
朝食を食べてきましたか？

何を食べてきましたか？

朝食を食べない理由には、「食欲がない」「時間がない」「いつも食べない」などがありました。



①主食+おかず 1~2品	30%
②主食だけ(ごはん・おにぎり・パン)	22%
③主食+汁物+おかず 1~2品	27%
④主食+汁物	15%
⑤その他(飲み物・果物のみ等)	4%
⑥おかずだけ	2%



96%の生徒が朝食を食べてきたと回答しており、朝食を大切にしているご家庭が多いことがわかりました。一方、朝食の内容を見ると、「主食だけ」「おかずだけ」「その他」と回答した生徒が約30%おり、主菜・副菜・汁物がそろったバランスのよい朝食を食べていないご家庭が多いことがわかりました。



栄養バランスも意識しましょう



何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

ごはん
おにぎり
パン

+ 汁物

野菜のみそ汁
野菜スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

牛乳
ヨーグルト

高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」

高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』には、簡単に作れる朝食レシピが掲載されています。QRコードを読み込んでぜひチェックしてみてください！





8,9月予定献立表

高陵中学校

日曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
	主食	副食	牛乳	赤(体をたくもの)		緑(体の調子を整えるもの)		黄(熱や力になるもの)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂類	
29金	麦ごはん	オムレツ● 海藻サラダ キーマカレー▲	○	オムレツ● 豚肉 ひよこ豆	牛乳▲ わかめ	人参 ピーマン	きゃべつ 胡瓜 にんにく 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖	油 カレールウ▲	886 kcal 31.8 g 30.7 g
1月	コッペパン▲	肉団子のたれづけ(2)■ シャーマンポテト▲ ワンタンスープ	○	肉団子■ ベーコン	牛乳▲	人参	玉ねぎ もやし 黒きくらげ ねぎ	コッペパン▲ じゃが芋 ワンタン	マーガリン▲	826 kcal 34.4 g 29.6 g
2火	ごはん	鯖の甘味噌かけ 地場産品献立 小松菜と切干大根のひたし■ にらたま汁●	○	さば みそ 卵● 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参 にら	生姜 きゃべつ 切干大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	白ごま■	782 kcal 33.6 g 24.0 g
3水	食パン▲	ししゃものフライ(2) 枝豆 ミネストローネ 梨	○	ししゃもフライ 枝豆 鶏肉 大豆	牛乳▲	人参 トマト	玉ねぎ しめじ 梨	食パン▲ シュルマカロニ 砂糖	油 オリーブ油	771 kcal 31.6 g 26.5 g
4木	ごはん	厚焼き卵● ひじきの炒め煮 じゃがいものそぼろ煮	○	厚焼き卵● 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 枝豆	牛乳▲ ひじき	人参	コーン 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく でんぷん	油	849 kcal 31.7 g 23.1 g
5金	ごはん	豆腐ハンバーグ 郷土食献立 小松菜のオイスターソース炒め 冬瓜のみそ汁	○	豆腐ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	小松菜 人参	まいだけ 玉ねぎ 冬瓜 生椎茸 ねぎ	ごはん でんぷん	油	772 kcal 31.3 g 20.8 g
8月	食パン▲	なっばコロッケ▲ ひじきサラダ■ フルーツポンチ	○	なっばコロッケ▲ ひじき	牛乳▲	ブロッコリー	コーン きゃべつ もも バイン りんご パナナ	食パン▲ 砂糖 寒天缶 ゼリー サイダー	油 白ごま■	767 kcal 22.9 g 23.8 g
9火	ごはん	えびシューマイ(2)●◆ 春雨とわかめの酢の物■ 麻婆豆腐	○	えびシューマイ●◆ 豚肉 赤みそ 絹豆腐	牛乳▲ わかめ	人参	胡瓜 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油■ 油	804 kcal 27.9 g 21.1 g
10水	コッペパン▲	いわしのトマトソースかけ(2) 胡瓜とブロッコリーのサラダ ポテトスープ	○	いわし ベーコン	牛乳▲	トマト ブロッコリー 人参	玉ねぎ にんにく 胡瓜 コーン しめじ	コッペパン▲ 砂糖 でんぷん じゃが芋	油 オリーブ油	854 kcal 36.5 g 36.2 g
11木	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ■ 野菜の昆布漬け そうめん汁	○	揚げ出し豆腐 油揚げ だし昆布 花かつお	牛乳▲ 刻み昆布	人参	きゃべつ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 そうめん	油 白ごま■	845 kcal 36.2 g 26.1 g 23.4 g
12金	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き▲ もやしの生姜和え カレースープ カスタードプリン●▲	○	鮭 みそ 豚肉 大豆	牛乳▲	ピーマン 人参	玉ねぎ きゃべつ もやし 胡瓜 生姜 しめじ	ごはん 砂糖 カスタードプリン●▲	マーガリン▲	796 kcal 37.2 g 20.0 g
15月	敬老の日									
16火	ごはん	わかさぎの南蛮漬け 青菜の納豆あえ 豆乳汁 干しブルー	○	わかさぎ 納豆 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ もやし 大根 ごぼう ねぎ 干しブルー	ごはん でんぷん 砂糖 じゃが芋	油	841 kcal 34.8 g 19.7 g
17水	2/3コッペパン▲	荒挽きウインナー(2) カラフルあえ■ 焼きそば	○	ウインナー 豚肉	牛乳▲ 青のり粉	ブロッコリー 人参 黄ピーマン	胡瓜 もやし 玉ねぎ きゃべつ	2/3コッペパン▲ 蒸し中華めん	白ごま■ 油	816 kcal 30.9 g 30.7 g
18木	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め■ きゃべつと胡瓜のしそあえ かぼちゃのみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	かぼちゃ しそ粉	にんにく 生姜 きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ えのき ねぎ	ごはん しらたき 砂糖	ごま油■	767 kcal 30.3 g 21.5 g
19金	ごはん 食19丼	高岡野菜の五目あんかけ丼 ポイル野菜 食育の日 かきたま汁●	○	ホキ 卵● 絹豆腐	牛乳▲	赤ピーマン ブロッコリー 人参 ほうれん草	玉ねぎ 生椎茸 黒きくらげ	ごはん でんぷん 砂糖 じゃが芋	油	808 kcal 30.7 g 20.6 g
22月	コッペパン▲	ガーリックチキン 豆いろいろサラダ コーンチャウダー▲	○	鶏肉 ひよこ豆 大豆 枝豆 ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	人参	胡瓜 玉ねぎ コーン	コッペパン▲ 砂糖 じゃが芋 シュルマカロニ 小麦粉	オリーブ油 油 マーガリン▲	882 kcal 41.8 g 28.2 g
23火	秋分の日									
24水	米粉入りパン▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲ ボークビーンズ	○	卵● 豚肉 大豆 枝豆	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 トマト	コーン りんご バイン もも パナナ 玉ねぎ しめじ	米粉入りパン▲ じゃが芋 砂糖	オリーブ油	818 kcal 33.1 g 22.9 g
25木	減量ごはん	野菜のかき揚げ 地場産品献立 青菜のごまみそあえ■ 五目うどん	○	みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	春菊 ほうれん草 人参	玉ねぎ ごぼう きゃべつ しめじ 干し椎茸 ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 うどん	油 白ごま■	816 kcal 25.9 g 22.2 g
26金	ごはん	しいらのカレー揚げ 三色ひたし■ 野菜の旨煮	○	しいら 鶏肉 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参	もやし きゃべつ たけのこ ふき	ごはん でんぷん じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 白ごま■	810 kcal 35.9 g 20.0 g
29月	ごはん	がんもの含め煮 茎わかめのサラダ■ 豚汁	○	がんも 豚肉 みそ	牛乳▲ 茎わかめ	人参	胡瓜 コーン 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 白ごま■	779 kcal 26.9 g 19.7 g
30火	ごはん	鯖の塩焼き 変わり漬け 大根とわかめのみそ汁	○	さば 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	人参	きゃべつ 胡瓜 たくあん 生姜 大根 えのき	ごはん	油	777 kcal 35.2 g 25.6 g
									基準	平均
※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。									E: 830 kcal	813 kcal
☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵● 乳▲ 種実類■ えび・かに◆									P: 34.0 g	31.9 g
									F: 23.0 g	24.3 g