



いただきます

2026年 9月号

しよくせいかつかいぜん ふ きゅうう ん どう
9月^{がつ}は **食生活改善普及運動**^{げっかん} 月間^{げっかん}です!



2学期が始まりました。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。

スマート・ライフ・プロジェクト

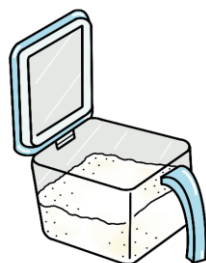
しよくじ **食事をおいしく＊バランスよく!**



●『スマート・ライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために
おこなっているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう!

♪ **おいしく減塩! 1日マイナス2g**
げんえん けんこうせいかつ
～減塩で健康生活!～

♪ **毎日プラス1皿の野菜!**
まいにち けんこうせいかつ
～野菜で健康生活!～



★ **食塩**のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日**減塩-2g**をめざしましょう(食塩小さじ1杯=5g)



★ **毎日、野菜を1皿プラス**した食事で健康に過ごしましょう! 生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。



まいにち **毎日のくらしに with ミルク&骨貯金** ウイズ ほね ちょ きん
 ぎゅうにゅう にゅうせい ひん けん こう せい かつ
 ~牛乳・乳製品で健康生活!~



★カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品（食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など）を積極的にコツコツとりましょう。



月	火	水	木	金
	1日 うどん きのこ汁 チーズいもち ぶどうゼリー 牛乳	2日 キムチチャーハン 中華スープ からあげサラダ 牛乳	3日 小庶トレイ パン ミネストローネ チキンカツ ハムコーンサラダ 牛乳	4日 えり小なし ごはん みそ汁 ホイコーロー たたききゅうり 牛乳
	うどん豚肉しめじ舞茸玉ねぎ人参 ねぎあげ ⑤628kcal②20.6g②24.0g	豚肉玉ねぎねぎキムチピーマンごま油鶏肉 人参ほうれん草豆腐きゅうりキャベツごま ⑤722kcal②28.0g②27.3g	いも人参玉ねぎベーコンマカロニ トマトハムキャベツコーンごま油 ⑤517kcal②23.8g②20.5g	豆腐玉ねぎほうれん草ねぎ豚肉 ビーマンキャベツきゅうりごま油ごま ⑤526kcal②26.0g②17.0g
7日 ごはん みそ汁 鶏肉の生姜煮 ハムと春雨の和え物 牛乳	8日 中岬トレイ スパゲッティ ミートソース ブロッコリーサラダ 牛乳	9日 カレーライス フルーツ杏仁 牛乳	10日 パン/ミルククリーム 野菜スープ コーンフライ ポテトクリーム 牛乳	11日 豚丼 みそ汁 ごまおなか和え 牛乳
しめじあげ大根人参鶏肉玉ねぎ キャベツ春雨きゅうりハム ⑤511kcal②25.1g②14.2g	豚肉玉ねぎ人参ピーマンなす ブロッコリーいもコーンツナごまドレ ⑤568kcal②24.5g②21.0g	豚肉いも人参玉ねぎ舞茸たけのこ 杏仁豆腐みかんパイナップル黄桃りんご ⑤617kcal②19.8g②18.2g	玉ねぎ人参キャベツいもベーコン 牛乳バター粉チーズ ⑤640kcal②19.2g②35.0g	豚肉玉ねぎ舞茸ねぎあげ大根わかめちくわ 人参キャベツ小松菜ごまかつお節ごま油 ⑤620kcal②29.9g②22.5g
14日 ごはん 根菜汁 さばの味噌煮 彩り和風和え 牛乳	15日 うどん さつまいも汁 いなり寿司 パイン 牛乳	16日 ビビンバ トッポギスープ プリン 牛乳	17日 小庶トレイ パン 鶏肉と野菜のスープ ハンバーグ ジャーマンポテト 牛乳	18日 ごはん みそ汁 豚肉のキムチ炒め 五目和え 牛乳
いもごぼう大根人参ねぎさば キャベツきゅうり ⑤533kcal②24.8g②14.5g	うどん鶏肉あげ玉ねぎ人参 さつまいも舞茸ねぎ ⑤570kcal②22.2g②14.0g	豚肉大豆ほうれん草もやし人参 ごま油キムチトッポギねぎ ⑤626kcal②23.9g②18.1g	鶏肉人参キャベツねぎピーマン いも玉ねぎベーコンバター ⑤589kcal②25.2g②31.0g	あげ大根ほうれん草ねぎ豚肉キムチ 人参白菜キャベツごま油ハムちくわ ⑤588kcal②27.0g②22.9g
21日 ☆敬老の日☆ 	22日 ☆国民の休日☆ 	23日 ☆秋分の日☆ 	24日 岬小なし パン パンプキンポタージュ ナゲット ピリ辛和え 牛乳 ベーコン玉ねぎ牛乳バターもやし 人参きゅうりほうれん草ごま油 ⑤659kcal②23.3g②34.1g	25日 庶野なし ごはん・牛乳 お月見汁 レモンチキン 大根の和え物 お月見ゼリー 大根人参さつまいも豆腐ねぎかぼちゃもち 切干大根きゅうりちくわごまドレわかめ ⑤660kcal②23.4g②21.0g
28日 ごはん みそ汁 肉じゃが ナムル 牛乳	29日 中岬トレイ ラーメン 醤油スープ 大学いも 牛乳	30日 カレーライス フルーツヨーグルト 牛乳	9月25日はお月見です! お月見は、綺麗な満月を見ながら、秋の実に「ありがとう」の気持ちを伝える行事です。給食では、お月さまに見立てた7千かぼちゃもちが入った「お月見汁」を提供します。秋の季節を感じながら、おいしく食べてください。	
しめじあげキャベツ人参豚肉玉ねぎいんげん いも蒟蒻もやしきゅうりハムごま油 ⑤562kcal②23.0g②18.2g	豚肉ほうれん草人参ねぎ白菜 わかめメンマさつまいも黒ゴマ ⑤548kcal②22.9g②19.2g	豚肉いも人参玉ねぎ舞茸たけのこ ヨーグルトみかんパイナップル黄桃バナナ ⑤613kcal②20.6g②17.9g		