

令和8年度
9月

よていこんだてひょう

北方町給食調理場

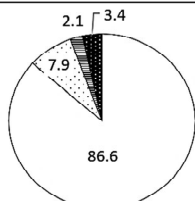
月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
 7日	やさいのにマリネ オムレツ ソフトめん ミートソース	★ミニアセロラゼリー(学園のみ) こんにやくのいりに サバのこうみやき しろごはん みだくさんみそしる	★にゅうさんきんいんりょう(学園のみ) キャベツのソテー まめコロッケ くるコッパン ジュリエンスープ	だいずのいそに シンジャモフライ(こ保1 学園2) むぎごはん とうがんじる
ふくしんづけあえ ウインナー むぎごはん あきやさいカレー	★れいとうみかん(学園のみ) やさい いため シュウマイ(こ保小2 中3) ちゅうかめん みそラーメンスープ	かぼちゃのそぼろに とうふハンバーグ しろごはん アサリのみそしる	いちごジャム だいこんサラダ ささみのレモンソース しょうパン コンスープ	★ぶどうゼリー(学園のみ) ごもくきんびら サンマのかばやき むぎごはん とうふのすましじる
★ミニアセロラゼリー きりぼしだいこんのいために アジのおこうじやき むぎごはん かぼちゃのみそしる	おおさかふ ぎょうどりょうり 【大阪府の郷土料理】 こまつな たいたん あげたこやき(こ保1 小2 中3) うどん カレーなんぼんのしる	★ヨーグルト(学園のみ) さといものにも サワラのさいきょうやき しろごはん たぬきじる	カラフルソテー フィレオチキン バーガーパン トマトスープ	マーボーナス だいがくいも むぎごはん ちゅうかスープ
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	とりにくのトマトにこみ しろみざかな フライ コッパン ポテトスープ	★おつきみ デザート【食育の日】 ごまあえ ぶたにくのねぎみそやき むぎごはん じんだじる
★なし(学園のみ) おかかあえ イワシのおろしに むぎごはん なめこのみそしる	ながさきけん きょうどりょうり 【長崎県の郷土料理】 うらかみ そぼろ あげぎョウザ(こ保1 小2 中3) ちゃんぽんめん ちゃんぽんスープ	ひじきのいために あつやきたまご しろごはん けんちんじる	【今月の旬の食べ物】 ○さといも ○なす ○さつまいも ○とうがん ○トマト ○かぼちゃ ○なめこ ○えだまめ ○しめじ ○アジ ○イワシ ◎牛乳は毎日つきます。 ◎こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。 ◎都合により、献立を変更する場合があります。 ◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAグループから補助をうけています。 ◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業について学んでもらいたいと考えています。	



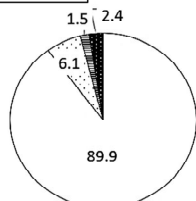
北・南学園の児童・生徒対象(学年1クラス抽出)に実施した「食生活アンケート」の結果から、朝食の摂取状況についてお知らせします。

Q.1週間の中で、何日朝食を食べていますか。

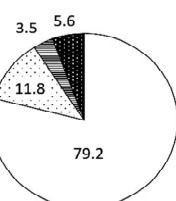
- ①毎日食べる
- ②1〜2日食べない
- ③3〜4日食べない
- ④ほとんど食べない



学園全体



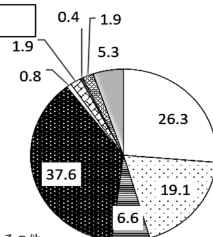
前期課程



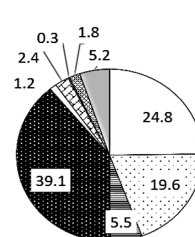
後期課程

Q.朝食の内容は。

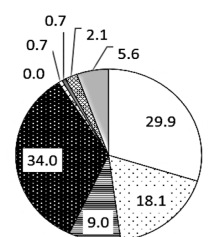
- 主食+主菜+副菜(+α)
- 主食+主菜(+α)
- 主食+副菜(+α)
- 主食(+α)
- 主菜+副菜(+α)
- 主菜(+α)
- 副菜(+α)
- ◎α=牛乳・乳製品・くだもの・その他
- 朝食は食べない



学園全体



前期課程



後期課程

朝食を「毎日食べる」と答えた児童・生徒は、86.6%でした。「ほとんど食べない」と答えた人は、前期課程より後期課程が多い結果でした。

「主食+主菜+副菜(+α)」というバランスのとれた朝食をとっている人は全体の26.3%でした。一方で、「主食(+α)」と答えた割合が最も多いことが分かります。



朝食をとる良さについて知り、家族で見直してみませんか？

★朝食を食べると良いことがいっぱい

脳のスイッチオン！	体のスイッチオン！	おなかのスイッチオン！
「主食」は脳のエネルギー源となり、頭がすっきりして集中力が上がります。	「主菜」が睡眠中に下がった体温を上げ、元気に動けるようになります。	「副菜」は、胃腸を目覚めさせ、朝のウンチが出やすくなります。

すっきり起きるためのポイント

- 朝日を浴びる
- 日中はしっかりと活動し、夜は十分に眠る



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食
 (ごはん・パンなど)

主菜
 (卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜
 (野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

牛乳・乳製品

簡単な調理で食べられるものがおすすです！

生で食べられるものや冷凍品・加工品を利用すると手軽です！



そのまま食べられるもの



すぐに調理できるもの



手軽な加工品