

ぱくぱく通信

令和8年8・9月号

菊陽中学校

文責：中村



長い夏休みが明け、学校に活気が戻ってきました。まだ暑さが残るこの時期は、夏の疲れが出やすく体調を崩しがちです。規則正しい生活リズムを取り戻すためにも、まずは朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう。給食でもみなさんの健康をサポートできるよう、給食作りに努めます。

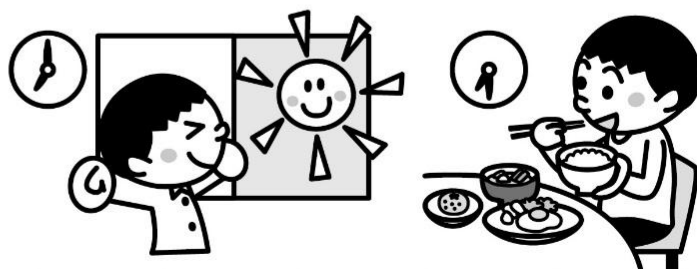


体内時計、乱れていませんか？

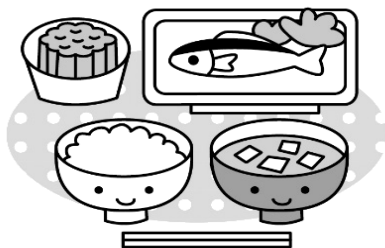


休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



健康づくりは食生活から！



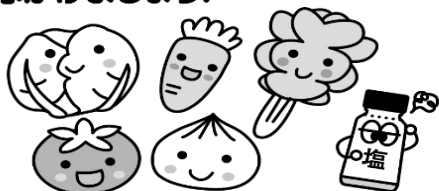
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

食生活をチェック！



- | | |
|--|---|
| ☐ 1日3食、規則正しく食べている | ☐ 腹8分目を心がけている |
| ☐ 毎食、野菜を食べている | ☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| ☐ お菓子はとり過ぎないようにしている | ☐ 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！



家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



令和8年8・9月 給食献立予定表

菊陽中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー				たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	
28	金	コッペパン(カット)		スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	コッペパン スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ にんにく	ケチャップ トマトピューレ ワイン とんかつソース 塩 しょうゆ みりん 酢	730 27.2
31	月	夏野菜カレー		ひよこ豆のサラダ	米麦 はちみつ 油 砂糖 アーモンド 香りごまドレッシング	豚肉 牛乳 ひよこ豆 鶏ささみ	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ビーマン トマト コーン きゅうり キャベツ にんにく しょうが	カレールウ とんかつソース カレー粉 ワイン しょうゆ こしょう ケチャップ 酢 塩	765 27.4
1	火	麦ごはん		夏のつっぴ汁 いわし梅味噌煮 切り干し大根サラダ	米麦 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	牛乳 豆腐 鶏肉 竹輪 いわし梅味噌煮	にんじん とうがん ねぎ しいたけ 切干し大根 きゅうり かぼちゃ	昆布 削り節 みりん 酒 塩 酢 しょうゆ	746 27.5
2	水	ミルクパン		ジャージャー麺 にんじんシューマイ 梨	ミルクパン ごま 砂糖 油 ごま油 スパゲティ	牛乳 豚肉 大豆 みそ にんじんシューマイ	たまねぎ たけのこ にんじん もやし ビーマン なし しょうが にんにく	酒 チキンガラスープ 豆板醤 しょうゆ みりん	864 33.9
3	木	麦ごはん		じゃが豚キムチ 茎わかめのサラダ	米麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま ねりごま	牛乳 豚肉 厚揚げ オーシャンキング 茎わかめ	にんじん たまねぎ にはら 白菜キムチ きゅうり もやし にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酢	753 26.9
4	金	食パン		肉団子スープ ししゃもフライ ゴーヤサラダ りんごジャム	ミルクパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 りんごジャム	牛乳 ミートボール ししゃもフライ 糸かつお	たまねぎ にんじん しめじ とうがん にはら コーン キャベツ 枝豆	チキンガラスープ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ ワイン 酢	774 29.7
7	月	麦ごはん		みそつみれ汁 芋とレバーの甘酢和え	米麦 ポテト 油 アーモンド 砂糖	牛乳 お野菜つみれ みそ 鶏レバー	人参 大根 たまねぎ ごぼう ねぎ ビーマン パプリカ しいたけ	だししいりこ ケチャップ しょうゆ 酢 みりん 酒	818 28.5
8	火	麦ごはん		マーボー豆腐 海藻サラダ	米麦 ごま油 砂糖 でんぶん	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ 茎わかめ 海藻ミックス ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし たけのこ きゅうり にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん 豆板醤 酢 塩 しょうゆ	744 30.2
9	水	食パン		和風スパゲティ カラフルサラダ いちごジャム	パン スパゲティ 砂糖 オリーブ油 いちごジャム	牛乳 豚肉 てんぷら	にんじん たまねぎ ごまつな しめじ キャベツ きゅうり パプリカ コーン しょうが にんにく	しょうゆ 酒 酢 塩 しょうゆ 唐辛子	712 28.2
10	木	ハヤシライス		ビーンズサラダ	米麦 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 牛乳 ツナ チーズ 青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト水煮 キャベツ ビーマン きゅうり にんにく しょうが	ハヤシルウ ケチャップ デミソース ワイン 酢 塩 しょうゆ しょうゆ	794 26.5
11	金	パインパン		野菜のスープ煮 なすのグラタン	パインパン じゃがいも バター 米粉 マカロニ	牛乳 ウインナー チーズ 鶏肉 みそ クリーム うずら卵 牛乳(グラタン用)	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム 枝豆 なす しめじ	チキンガラスープ 塩 コンソメ しょうゆ しょうゆ ワイン	796 33.6
14	月	豚とじ丼		ごまネーズ和え	米麦 砂糖 でんぶん 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 油	卵 豚肉 かまぼこ 牛乳 ツナ 茎わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな にはら コーン	昆布 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩	749 28.6
15	火	カレーピラフ		ジュリアンスープ ほうれん草オムレツ 大根サラダ	米麦 油 ごま 砂糖	鶏肉 牛乳 ベーコン ほうれん草オムレツ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ セロリ 大根 きゅうり パプリカ にんにく パセリ	ワイン カレー粉 しょうゆ チキンガラスープ 塩 しょうゆ 酢 コンソメ	721 26.0
16	水	米粉パン		ポークビーンズ ごまじゃこサラダ 手作りぶどうゼリー	米粉パン じゃがいも ねりごま 砂糖 ごま 油	牛乳 豚肉 ちりめん ひよこ豆 赤えんどう豆 青えんどう豆 アガー	たまねぎ にんじん トマト水煮 マッシュルーム もやし ごまつな ぶどう果汁 パセリ にんにく	ワイン チキンガラスープ 酢 ケチャップ デミソース しょうゆ とんかつソース しょうゆ 塩	717 32.3
17	木	ふるさとくまさんデー：人吉・球磨		つばん汁	米 さつま芋 栗 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ	大根 ごぼう にんじん しいたけ	酒 塩 しょうゆ	720
		芋栗ごはん		塩さば きくらげのごま酢和え	さといも ごま 砂糖 こんにゃく	塩さば	ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	だししいりこ みりん 酢	31.6
18	金	熊本県産トマトパン		タイピーエン かみかみサラダ チーズ豆	トマトパン はるさめ ごま 砂糖 でんぶん ごま油 油	牛乳 豚肉 かまぼこ 茎わかめ ひよこ豆 うずら卵 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ごまつな ごぼう ねぎ もやし にんにく しょうが パセリ	酒 バイタン しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 みりん 中華だし	744 30.0
24	木	行事食：お月見		さんまみぞれ煮	米麦 白玉餅 ごま	牛乳 厚揚げ 竹輪	大根 ごぼう にんじん しいたけ	昆布 削り節 しょうゆ	772
		麦ごはん		しそひじき和え お月見汁	さといも	さんまみぞれ煮 しそひじき	ねぎ キャベツ きゅうり	酒	28.6
25	金	キャロッピーデー：かぼちゃ		かぼちゃんチュー	黒糖パン じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 クリーム	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	ポタージュルウ 塩	743
		黒糖パン		カシューチップサラダ	カシュナッツ 砂糖 ポテトチップス	ツナ いんげん豆 牛乳(シチュー用)	マッシュルーム きゅうり コーン にんじん パセリ	コンソメスープ ワイン 酢 しょうゆ しょうゆ	29.0
28	月	麦ごはん		ホキ天玉揚げ ごまだれ和え なすのみそ汁	米麦 油 ごま 砂糖 ごま油 ねりごま	牛乳 豆腐 揚げ ホキ天玉揚げ みそ 竹輪 わかめ	なす にんじん えのきたけ ねぎ ごまつな キャベツ	だししいりこ しょうゆ 酢 塩	745 28.3
29	火	麦ごはん		家常豆腐 春雨の和え物	米麦 砂糖 油 春雨 ごま ごま油 でんぶん	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 炒り卵	にんじん たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酢 豆板醤 塩 こしょう	818 33.1
30	水	コッペパン(カット)		カレーミート 秋野菜のスープ フルーツカクテル	コッペパン さつまいも 油 でんぶん	牛乳 ウインナー 大豆 牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん 大根 しめじ ごまつな ビーマン レーズン にんにく パイン 黄桃 みかん レモンゼリー	チキンガラスープ 塩 しょうゆ コンソメ しょうゆ ワイン ケチャップ カレー粉	718 26.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※8月27日(木)には、菊陽町から「うまキャロット」の提供があります。