

2026年

9月スクールランチ



近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



こんげつ しよくいくもくひょう
今月の食育目標

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう

2学期 がスタートしました。

「早寝・早起き・あさしどう」で生活リズムを整え、
元気に過ごしましょう。

朝ごはんで 3つのスイッチオン！！

1. 頭のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



ごはん



パン



シリアル

2. 体のスイッチ

寝ている間に低下した体温を上昇させ、体が目覚め、活動しやすい状態になります。



たまご



肉



魚



大豆製品



牛乳



乳製品

3. おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、胃や腸が活動しはじめて、排便しやすくなります。



野菜



くだもの



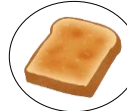
「我が家の定番朝ごはん」があると 楽チン！

ごはん と みそ汁



みそ汁は具沢山に。卵を落とす、豆腐を入れるなど、具材を工夫すれば栄養バランスもよくなります。

パン と 卵料理



目玉焼き、オムレツなどの卵料理はアレンジ自在。野菜やくだものを添えると、栄養バランスがよくなります。

9月25日は「中秋の名月」



近江八幡市の特産品「丁字麴」

「中秋の名月」とは、旧暦の8月15日に見られる月のことで、「十五夜」とも呼ばれます。昔から、秋の美りに感謝し、豊作を願う行事として親しまれてきました。十五夜には、月に見立てた「月見団子」や、収穫されたばかりのさといも、さつまいも、栗など秋の味覚をお供えします。そのため、「いも名月」とも呼ばれます。



丁字麴は、四角い形をした麴です。丁字麴は、近江商人が全国を歩いて商売するときに、持ち運びしやすいよう四角い形になったといわれています。丁字麴の表面にある線の模様は、近江八幡市の街並みをイメージして入れられたといわれています。



★今日から減塩！ ちょっとずつ★



～1日の塩分摂取量の目標値～

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満 小学生 6g未満 中学生 6.5g未満

くらべてみよう！ おかしの塩分

ポテトチップス
1袋(55g)



塩分 0.6g

せんべい
1枚(23g)



塩分 0.4g

みたらしだんご
1本(60g)



塩分 0.4g

クリームパン
1個(110g)



塩分 1.0g

甘いおかしにも塩分が含まれています。栄養成分表示を見て確かめてみましょう。

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

給食レシピ

～9月3日のこんだてより～

きゅうりのごま昆布あえ



塩昆布のうまみとごまの風味で食べやすい！給食でも人気の副菜です。



詳しくは、「近江八幡 給食 レシピ」で検索してください。

近江八幡 給食 レシピ

