



 2026年 9月 三川町			材 料 と 体 の は た ら き						ひとくちメモ 地産地消ウィーク: 14日～18日 下線の食品は三川町産です。 ごはんは、三川町産の「はえぬぎ」です。		熱量	
			きいろの食品 熱や力のもとになる		あかの食品 血や筋肉・骨を作る		みどりの食品 体の調子をととのえる				和加リ	小学校
			5群	6群	1群	2群	3群	4群			中学校	
			穀類・いも類 砂糖類	油脂類・複炭水化物類 脂肪の多い食品	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 こんにゃく等				
こんだてめい ★牛乳は毎日1本(200cc)つきます。			炭水化物	脂 質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維				
火	1	ごはん・米粉めんの中華スープ 鶏肉の塩麴焼き・切干大根のナムル はちみつレモンゼリー	ごはん さとう こめこめん こうじ はちみつ	あぶら ごま	ぶたにく ハム とりにく	牛乳	にんじん こまつな にら	ねぎ・きゅうり きりぼしだいこん もやし・レモン にんにく	とりにく 鶏肉はたんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉に比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっています。勉強で疲れた目を、ビタミンAで守りましょう。	628	756	
	2	ごはん・小松菜のみそ汁・カミカミタコメンチ いんげんと春雨の炒め物	ごはん さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ・だいず ぶたにく たら・たこ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな さやいんげん	ねぎ・にんにく しょうが キャベツ ほししいたけ	たこは世界ではほとんど食用とされず、水揚げされる三分の二を日本人が食べているといわれています。皮ふや粘膜をつくるコラーゲンも多く、皮ふの老化を予防します。	632	769	
木	3	ごはん・コーンと卵の中華スープ 五目きんぴら・白身魚のレモンフライ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	たまご とうふ とりにく たら	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん パセリ パプリカ	えのきだけ とうもろこし ごぼう・レモン こんにゃく	えのきだけは、炭水化物・脂質・たんぱく質などをエネルギーに変えるためのビタミンB群を多く含み、お腹の中をきれいにしてくれる食物せんいが豊富です。	662	758	
	4	三色そばろ丼・じゃがいものみそ汁 ほうれん草丸ぎょうざ(低1・他2個)・梨	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら	なまあげ みそ・とりにく ぶたにく たまご・だいず	牛乳 わかめ	こまつな ほうれんそう	しょうが キャベツ なし	なしには、アスパラギン酸がふくまれているので、疲労回復に効果があります。また、たっぷりの果汁は、かぜやのどの痛みがあるときには、最適な果物です。	617	811	
月	7	ごはん・チンゲン菜のみそ汁・メンチカツ 揚げじゃがとひじきの炒め煮	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら	とうふ・みそ あぶらあげ だいず・たまご とりにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	ほししいたけ えのきだけ たまねぎ	中国野菜のチンゲン菜は1年中出回っていますが、旬は冬で、霜にあたって葉がやわらかくなり、おいしさも増します。ビタミンがとても豊富で、風邪予防に役立ちます。	617	801	
	8	ごはん・マーボー豆腐・春雨サラダ 焼きぎょうざ(低1・他2個)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	とうふ・みそ ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん こまつな トマト にら	キャベツ・ねぎ しょうが・もやし たまねぎ きゅうり にんにく	にらはユリ科でねぎの一種です。ビタミンA・B群・Eが豊富で、体を温めて風邪を予防します。カルシウムもほうれん草と同じぐらい含まれています。	642	797	
水	9	食パン・ブルーベリージャム・コンソメスープ ツナサラダ・ウィンナーロールエッグ	パン・さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	ベーコン まぐろ たまご ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ブルーベリー	きゅうりは、90%以上が水分で、カリウムやカルシウムを含んでいて、むくみの解消に効果的です。カロテンやビタミンCも含まれています。	622	756	
	10	ごはん・具だくさん汁・ほっけみりん干し焼き 小松菜とコーンのソテー	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	なまあげ みそ・ほっけ ぶたにく ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし ごぼう・ねぎ こんにゃく	豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍以上含まれていて、疲れをとってくれる食材です。特にビタミンB1は豚肉の赤身の肉に多く含まれています。	581	731	
金	11	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 かぼちゃチーズフライ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ こめこ	あぶら マーガリン	とりにく たまご だいず	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん かぼちゃ はねぎ	しょうが ほししいたけ だいこん	かぼちゃは、紫外線や老化から細胞を守るビタミンEが多く含まれています。血行を良くする働きもあるので、冷え性、肩こりや肌荒れにも効果的です。	621	753	
	14	ごはん・みそけんちん汁・ミモザサラダ チキンナゲット焼き(小2個・中3個) のり佃煮・梨	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ・たまご とりにく だいず	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう・だいこん こんにゃく・ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり・なし	キャベツには、天然の胃腸薬といわれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」といわれています。この他に、ビタミンCも多く含まれます。	594	773	
火	15	冷し中華(めん・具・たれ) 県産皮ごとれんこんシュウマイ	ちゅうかめん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま	ハム・たまご ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん	きゅうり もやし・りんご たまねぎ れんこん・しょうが	たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の栄養をすべて含んでいます。卵黄に含まれるレシチンは、コレステロールを下げる働きがあります。	677	831	
	16	ごはん・じゃがいものみそ汁 揚げちりめんと小松菜のサラダ 鶏肉のから揚げ(2個)	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	なまあげ みそ とりにく	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん こまつな	キャベツ えのきだけ ねぎ・にんにく しょうが	カルシウムの99%は骨や歯に、残りの1%は血液に含まれています。牛乳・乳製品の他に、小魚・豆腐・緑黄色野菜にも多く含まれています。	611	787	
木	17	ごはん・大豆入りポークカレー 浅漬け・星のオムレツ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも (こむぎこ)	あぶら ごま カレーラー	ぶたにく だいず たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト しそ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・なす れんこん・しょうが にんにく・だいこん バナナ・りんご	大豆や大豆製品に含まれるサポニンは、肥満やがん予防の働きがあり、レシチンは動脈硬化を予防し、豊富な食物せんいは便秘の解消にも効果的です。1日1回はとりたい食品ですね。	660	824	
	18	ごはん・ごぼう汁・まぐろカツ 野菜のごまおかか和え	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	とりにく なまあげ かつおぶし だいず・まぐろ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・ねぎ ほししいたけ もやし・たまねぎ キャベツ・しょうが	ごぼうを食べているのは、世界で日本人だけ。食物せんいが多く、大腸ガンを予防し、とりすぎたコレステロールを外に出してくれます。	620	738	
木	24	豚キムチ丼・とうふとわかめのみそ汁 ピザ春巻き	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	とうふ・みそ ぶたにく だいず ゼラチン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな にら トマト	しょうが たまねぎ はくさい・ねぎ りんご・にんにく	わかめなどの海藻類には、食物せんいやビタミン・ミネラルが多く含まれていて、余分な塩分やコレステロールを体の外に出してくれる働きがあります。	632	767	
	25	【お月見献立】 ごはん・いもち汁・もやしの中華サラダ お月見ハンバーグ・お月見ゼリー	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく なまあげ ハム・だいず ぶたにく	牛乳 わかめ かんてん	にんじん こまつな トマト	ごぼう・しょうが もやし・にんにく ほししいたけ たまねぎ・ねぎ みかん・レモン	今年の十五夜は、9月25日です。団子や里いもなどをお供えて、自然の恵みに感謝し、すすきを稲穂に見立てて豊作への願いを込めておこなわれます。	624	814	
月	28	ごはん・肉じゃが・キムチサラダ さんまの梅煮 ※ 三川中は 給食ありません	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごま	さんま ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ・にんにく きゅうり・しょうが たまねぎ・うめぼし もやし・こんにゃく	たまねぎを切った時に涙が出るのは、硫化アリルという香りの成分があるからです。玉ねぎは、血液をサラサラにして、疲労回復にも効果的です。	589		
	29	ごはん・にらたまみそ汁・鮭の塩竜田揚げ チキンとキャベツのサラダ ※ 三川中は 給食ありません。	ごはん でんぶん	あぶら ごま	とうふ・たまご みそ・さけ とりにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり えのきだけ	鮭はもともと白身魚ですが、オキアミを食べることによって赤くなります。オキアミをたくさん食べるほど身が赤く、脂のついておいしくなります。	582		
水	30	ごはん・春雨スープ・ビーンズサラダ 鶏肉のしそみそ焼き・ヨーグルト	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま	だいず みそ とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな しそ	キャベツ・きゅうり とうもろこし もやし・ねぎ ほししいたけ えだまめ・しょうが	しいたけには、うまみ成分である「グアニル酸」が豊富に含まれています。乾燥させてうまみ成分を凝縮させた干しいたけは、和食のだしとして欠かせない食材です。	601	737	