



令和8年9月予定献立表



★9月の給食目標★

食後の
休養をとうろ！

四街道市立旭中学校

日 付	牛 乳	主 食	お か ず	主 な 材 料 と 働 き						栄養基準量		産地情報	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	米	四街道市
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			米粉	四街道市 八街市 佐倉市
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	牛乳	千葉県
1 (火)				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 始業式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						鶏肉		岩手県	
2 (水)				🐰🐱🐹🐹									

＊材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



新学期が始まりました。夏の疲れを早くとるために、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。生活リズムをととのえるために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

また、7月に旭中学校で実施した「朝ごはんアンケート」では、朝ごはんを「毎日必ず食べる」と答えた人は、全校の78.6%でした。全国平均(令和8年度全国学力・学習状況調査の朝ごはんアンケート結果)が78.4%であり、全国平均とほぼ同じ割合でした。

朝ごはんを食べることで、からだ全体が活性化され、集中力や記憶力が上がり、学力アップにつながります。毎日元気に過ごすために、朝ごはんを必ず食べましょう。

朝ごはんはと学力の関係

朝ごはんを全く食べないや答えた子どもよりも、毎日食べると答えた子どもの方が、学力テストの正答率が高くなっています。(全国学力・学習状況調査結果より)

午前中から授業にしっかりと取り組めるようにするためには、毎日必ず朝ごはんを食べ、エネルギーや栄養素を補給し、脳や体を目覚めさせてから登校することが大切です。

朝ごはんをほとんど食べない人は、牛乳を飲む、果物を食べる、できることから始めましょう。主食だけ食べている人は、肉や魚、卵や野菜のおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。