

9月

給食だより



R8年9月号
 珠洲市学校給食
 宝立共同調理場

夏休みも終わり、学校生活がはじまります。毎日元気にすごすため、早寝早起きをして、三食しっかり食べて、リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活を心がけましょう。



今月の給食目標

規則正しい生活をしよう

夏休みでは、ついつい好きなものばかりや、お菓子ばかりを食べてしまい、毎日の食事のバランスが崩れてしまったのではないのでしょうか。栄養バランスを意識して選びましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

食生活ふりかえりチェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。



おはぎ



お彼岸にお供えるおはぎは、日本の伝統的な食文化です。



9/1 は「防災の日」です。台風や地震、津波などの災害に対して国民が認識を深めて、心構えを備えるために制定されました。旬の野菜を知り、普段から長期保存できる食べ物を意識することがとても大事です。どんなものが役立つ考えてみましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ





よていこんだて



宝立共同調理場(後期)

食育の日	曜	主食	飲物	献立 主菜 副菜 汁物 その他	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
防災の日		地産地消 ご飯	牛乳	餃子 ローリングストックナムル 秋野菜とかんづつのスープ	ぎょうざ 珠洲産だいず	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ 干しいたけ 切干しいたけ	学校給食米 ごま油 じゃがいも 上白糖	ごま	714.0 Kcal 20.7 g 15.3 g 1.6 g
1	火										
2	水	ご飯	牛乳	イカメンチ きゅうりとかまぼこの酢の物 だいこんのみそ汁	だしパック 糸かまぼこ 厚揚げ イカメンチカツ	牛乳 乾燥わかめ	こまつな にんじん	もやし だいこん きゅうり コーン	学校給食米 上白糖	白絞油	780.0 Kcal 25.2 g 17.5 g 2.2 g
クエン酸の日											
3	木	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き しおこんぶあえ えのきと揚げのみそ汁	牛乳 油揚げ だしパック 鶏もも	塩昆布	こまつな にんじん	梅干し キャベツ だいこん えのきたけ もやし	学校給食米 上白糖		723.0 Kcal 29.6 g 21.9 g 2.4 g
4	金	中華 おこわ	牛乳	豚肉と野菜炒め かにかまとレタスのスープ	豚ばら 淡雪 木綿豆腐 卵 糸かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ 竹の子 ピーマン 枝豆 レタス えのき	米 上白糖 もち米	調合サラダ油 ごま油	747.0 Kcal 31.9 g 25.6 g 1.9 g
7	月	手作り 肉まん風 蒸しパン	牛乳	冷やし中華・おかず とうふとチンゲン菜のスープ	鉄腕焼売 絹ごし豆腐 魚肉ハム	牛乳	にんじん	干しいたけ 根深ねぎ きゅうり もやし チンゲンツアイ	薄力粉 中華めん 上白糖	ごま ごま油	757.0 Kcal 26.4 g 18.9 g 4.1 g
8	火	地産地消 ひじき ツナご飯	牛乳	切干大根のゴマネーズ和え あつあけ入り肉じゃが	だしこんぶ ひじき 豚肉 油揚げ ツナ 絹厚揚げ	牛乳	にんじん	フロッキー スイートコーン 大根 たまねぎ キャベツ いらんげん	米 上白糖 じゃがいも しらたき	エッグケア すりごま	835.0 Kcal 31.9 g 22.8 g 2.1 g
クレープの日											
9	水	ご飯	牛乳	焼肉サラダ しょうが風味の五色汁 フレンチクレープ(いちご味)	豚肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たけのこ水煮 キャベツ もやし キャベツ ねぎ	米 上白糖 片栗粉	ごま油 ごま	889.0 Kcal 36.9 g 27.8 g 1.8 g
魚の日											
10	木	セルフ フィッシュ サンド	牛乳	添え野菜 コーンスープ(洋風)	鶏もも肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 冷凍	キャベツ たまねぎ コーンペースト スイートコーン	米 上白糖 じゃがいも 米粉	白絞油 バター	745.0 Kcal 22.8 g 26.6 g 3.1 g
カレーの日											
11	金	地産地消 秋野菜カレー	牛乳	フルーツポンチ ふくしんづけ	鶏もも肉	牛乳	にんじん なす ピーマン トマト	たまねぎ しいたけ フルーツミックス バナナ	米 じゃがいも こくまろフレーク 白麦 ゼリー	調合サラダ油	966.0 Kcal 33.5 g 18.2 g 2.8 g
14	月	地産地消 ガバオ ライス	牛乳	エスニックサラダ せんぎりスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆たんぱく 淡雪 鶏もも肉	牛乳	にんじん パイパ にんじん ブロッコリー	たけのこ もやし たまねぎ レモン キャベツ 白菜 唐辛子 しめじ ねぎ	米 上白糖 白麦	オリーブ油	782.0 Kcal 34.1 g 18.4 g 2.8 g
15	火	地産地消 ご飯	牛乳	鯖のみそ煮 さんびらごぼう なめこのすまし汁	木綿豆腐 さばの味噌煮 鶏もも肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ だしパック だしこんぶ	さやいんげん 珠洲産にんじん	根深ねぎ なめこ さがきごぼう	米 上白糖 しらたき	ごま油 ごま	796.0 Kcal 31.4 g 24.5 g 2.1 g
16	水	地産地消 ご飯	牛乳	豚の生姜焼き ミニトマト とり野菜	豚肉 若鶏もも	牛乳 木綿豆腐	ピーマン ミニトマト にんじん	珠洲産たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ	米 上白糖 しらたき	調合サラダ油	872.0 Kcal 41.5 g 26.3 g 2.7 g
イタリアの日											
17	木	地産地消 豆腐 ブレッド	牛乳	ミラノ風チキンカツレツ 秋ナスのカボナータ ニョッキのクリームスープ	鶏もも肉	牛乳 パルメザンチーズ	珠洲産なす にんじん トマト パプリカ ほうれん草	たまねぎ セロリー コーン	豆腐ブレッド パン粉 じゃがいも ニョッキ	オリーブ油	977.0 Kcal 46.5 g 35.8 g 2.9 g
宝立小中のみ											
18	金	地産地消 手作り かき揚げ丼	牛乳	あつさり漬け ほうれん草のすまし汁 グレープゼリー	ちくわ ささいか 木綿豆腐 赤蒲鉾	牛乳	ほうれん草 にんじん	さがきごぼう みずな 珠洲産たまねぎ キャベツ 大根 えのき きゅうり	米 白麦 さつまいも 米粉 てんぷら粉 上白糖 片栗粉	白絞油	836.0 Kcal 26.0 g 16.4 g 3.2 g
珠洲分校のみ											
24	木	地産地消 手作り かき揚げ丼	牛乳	あつさり漬け ほうれん草のすまし汁 グレープゼリー	ちくわ ささいか 木綿豆腐 赤蒲鉾	牛乳	ほうれん草 にんじん	さがきごぼう みずな 珠洲産たまねぎ キャベツ 大根 えのき きゅうり	米 白麦 さつまいも 米粉 てんぷら粉 上白糖 片栗粉	白絞油	836.0 Kcal 26.0 g 16.4 g 3.2 g
お月見給食の日											
25	金	ご飯	牛乳	ホタテ風味フライ ハムマヨサラダ お月見汁 お月見大福	だしパック こんぶ ホタテ風味 月見かまぼこ 魚肉ソーセージ	牛乳	ブロッコリー にんじん	みずな 干しいたけ 大根 キャベツ	米 さといも マカロニ	エッグケア	857.0 Kcal 27.3 g 18.8 g 2.7 g
28	月	ご飯	牛乳	チーズはんぺんフライ コールスローサラダ 野菜スープ	チーズはんぺんフライ 魚肉ハム	牛乳 鶏もも肉	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも コールスロードレッシング		738.0 Kcal 24.9 g 18.5 g 2.1 g
お彼岸給食											
29	火	少なめ 黒豆ごはん	牛乳	炒り豆腐包み焼きハンバーグ 小松菜としめじの和え物 しょうじんけんちん汁 ミニおはぎ	国産黒だいず 削り節 木綿豆腐 炒り豆腐包み焼きハンバーグ		こまつな にんじん	はくさい もやし だいこん しめじ ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 ミニおはぎ 上白糖 サラダ油 もち米 さといも		863.0 Kcal 31.2 g 20.0 g 2.3 g
みその日											
30	水	ご飯	牛乳	いわしの天ぷら ひじきの炒り煮 納豆汁	木綿豆腐 油揚げ だしパック 挽きわり納豆 いわし天ぷら	牛乳 ほしひじき	こまつな にんじん	根深ねぎ えのきたけ	米 上白糖	白絞油	763.0 Kcal 28.7 g 25.4 g 2.3 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※主な食材料名は、食品の栄養的な動きにより、3色のグループに分けて記載してあります。
※栄養基準量は、児童の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される栄養量を算出して決定しています。

	エネルギーKcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
今月の平均値	815	30.3	21.8	2.5
栄養基準量	830	27~42	18~27	2.5未満