



9月

給食だより



R8年9月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場



きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早起き・早寝をして、1日3食しっかり食べて、生活のリズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き



朝の光を浴びると、目を覚ましやすくしてくれるものが脳の中に出て、昼間元気いっぱい活動できます。

早寝



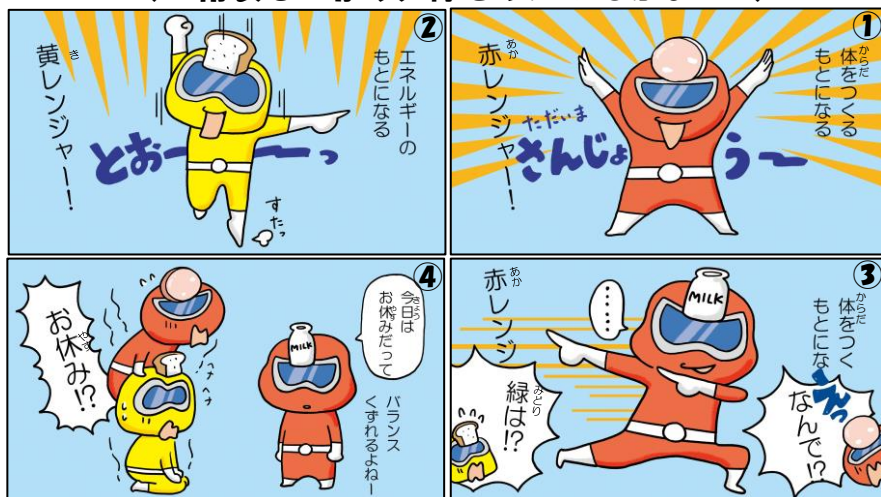
睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するために朝食をとみましょう。

◇ 朝食も！赤・黄・緑そろっているかな？ ◇



食品にはいろいろな栄養素が含まれていて、体内でのおもな働きにより赤・黄・緑の3つのグループにわけられます。それぞれの色のグループの食品はお互いに助け合いながら体を健康に保っています。

朝食でも3つの色の食品をそろえて栄養バランスよく食べることが大切！5月のバランスアップ週間では、飯田小学校のみなさんは、3色のうち緑が1番多くぬけていることがわかりました。ミニトマトやバナナなどなら手軽に緑の食品をプラスすることができますよ！



こんげつ きゅうしょく
今月の給食

*ふるさと給食(18日)

今月は「能登伝統野菜」の1つである「そうめんかぼちゃ」を味わいましょう。そうめんかぼちゃは、輪切りにしてゆでると果肉がほぐれて糸状になります。定番の酢の物で味わいましょう。

*お月見給食(29日)

25日の十五夜にちなんで29日はお月見給食です。お月見では、十五夜の美しい月を眺めながら、月見団子や秋の収穫物として、さといもなどをお供します。給食では、秋に収穫される栗をコロッケに、さといもをみそ汁に使います。また、デザートは満月をイメージした大福を味わいましょう。



日	曜	献立名					赤		緑		黄		エネルギー		
		主食	飲物	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		たんぱく質	脂質
1	火	ごはん	牛乳	和風豆腐ハンバーグ 切干大根のごまマヨネーズ和え 油揚げのすまし汁			とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	きりぼしだいこん コーン しめじ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま	619	Kcal	
													23.2	g	
													17.8	g	
													1.7	g	
2	水	ごはん	牛乳	白身魚の香草パン粉焼き キャベツとハムのサラダ 冬瓜のコンソメスープ			ホキ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ バジル ブロッコリー	にんにくレモンじる きゅうりキャベツ とうがん コーン	こめ パンこ さとう	マヨネーズ オリーブオイル あぶら	601	Kcal	
													26.6	g	
													18.3	g	
													2.0	g	
3	木	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソースかけ おかか和え さつま揚げとごぼうのみそ汁			とりにく かつおがし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	レモンじる キャベツ ごぼう だいこん	こめ さとう かたくりこ		578	Kcal	
													23.9	g	
													16.4	g	
													1.9	g	
4	金	カレーライス	牛乳	梨ゼリー			ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	690	Kcal	
													21.7	g	
													17.9	g	
													2.2	g	
7	月	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き ひじきの炒め煮 えのきと豆腐のすまし汁			いわし ちくわ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ えのき たまねぎ	こめ さとう	あぶら	604	Kcal	
													22.0	g	
													18.8	g	
													2.3	g	
8	火	ごはん	牛乳	メンチカツ ごま酢和え 具だくさんみそ汁			ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし だいこん	こめ こむぎこ ばんこ さとう	あぶら ごま	672	Kcal	
													24.4	g	
													23.6	g	
													1.7	g	
9	水	豚キムチ丼	牛乳	中華サラダ チンゲン菜のスープ			ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キムチ コーン もやし キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	593	Kcal	
													24.5	g	
													17.7	g	
													2.1	g	
10	木	ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 野菜とチーズのサラダ ミネストローネ			とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン グリーンピース にんにく	こめ スパゲティ マーマレード さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	709	Kcal	
													26.6	g	
													25.6	g	
													1.7	g	
11	金	ごはん	牛乳	ギョウザ もやしのナムル 春雨スープ			とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	もやし キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり コーン	こめ こむぎこ はるさめ	ごまあぶら ごま	590	Kcal	
													17.9	g	
													15.8	g	
													1.2	g	
14	月	ごはん	牛乳	野菜シューマイ 彩り野菜のソテー 肉団子入りスープ			とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しょうが えのき キャベツ ねぎ はくさい	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	624	Kcal	
													22.8	g	
													19.8	g	
													1.7	g	
15	火	コーンピラフ	牛乳	青のりポテトビーンズ キャベツのコンソメスープ マスカットゼリー			とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ グリーンピース しめじ コーン キャベツ 赤ピーマン マスカット果汁	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター あぶら	650	Kcal	
													21.8	g	
													19.6	g	
													1.8	g	
16	水	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ささみときゅうりの さっぱり梅和え かぼちゃと油揚げのみそ汁			さば とりにく かつおがし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	きゅうり もやし うめ たまねぎ	こめ さとう	ごま	662	Kcal	
													32.0	g	
													21.3	g	
													2.0	g	
17	木	コッペパン	牛乳	アップルジャム コールスローサラダ なすのミートソーススパゲティ			ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ なす マッシュルーム	コッペパン アップルジャム スパゲティ さとう	ドレッシング オリーブオイル	684	Kcal	
													25.0	g	
													24.0	g	
													2.8	g	
18	金	ごはん	牛乳	野菜のかき揚げ そうめんかぼちゃの酢の物の のっぺい汁			かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな そうめんかぼちゃ	たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう	こめ こむぎこ かたくりこ こんにゃく	さといも さとう	あぶら	641	Kcal
														16.1	g
														22.6	g
														1.8	g
24	木	ごはん	牛乳	ミートボール キャベツとコーンのソテー エリンギのコンソメスープ			とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが たまねぎ コーン エリンギ	こめ じゃがいも パンこ さとう	バター	626	Kcal	
													20.5	g	
													18.9	g	
													2.5	g	
25	金	ごはん	牛乳	白身魚のフライ 磯香和え なめこ豆腐のみそ汁			ホキ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし なめこ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ごま	608	Kcal	
													22.7	g	
													17.9	g	
													2.4	g	
28	月	 運動会の振替休日 													
29	火	ごはん	牛乳	焼き栗コロッケ いんげんのごま和え さといものみそ汁 お月見大福			あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ はくさい ねぎ しめじ	こめ じゃがいも さつまいも さとう こむぎこ	こめ あぶら ごま	717	Kcal	
													18.8	g	
													20.2	g	
													1.4	g	
30	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ワンタンスープ 黒ごまプリン			ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ コーン	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	693	Kcal	
													25.3	g	
													22.2	g	
													2.0	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、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。



	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	640	23.0	19.8	1.9
栄養基準量	650	21～32	14～21	2未満