



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 ょ 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



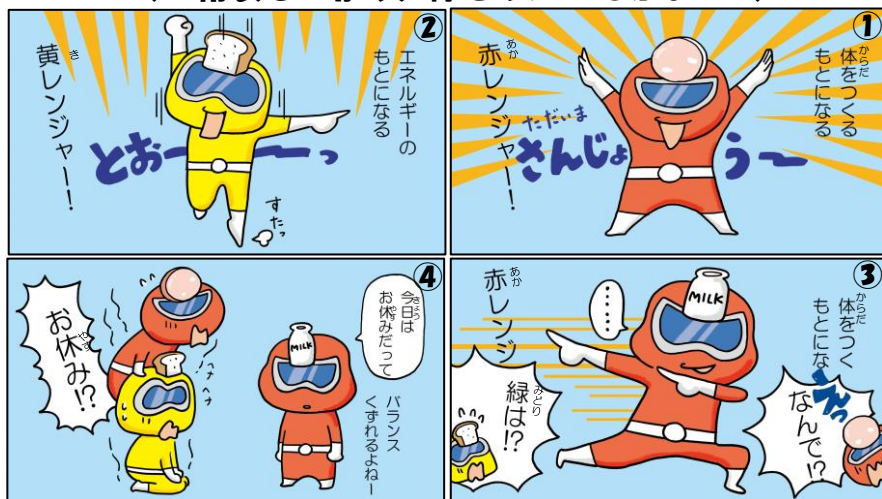
睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

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。裏の献立表は給食に使っている食品を3つのグループに分けてかいてあります。

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。緑の食品がぬけがちではないですか？ミニトマトやバナナなどなら手軽にプラスすることができますよ！



こんげつ ぎゅうしょく
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	飲料	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
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 チーズ	にんじん パセリ パジル 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 かつおぶし 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 あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ りんご コーン なし 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 ひじき わかめ	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 しめじ 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 だいいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン グリンピース 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	 遠足 										
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 だいいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ グリンピース 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 かつおぶし 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 チーズ	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 のつぺい汁	かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	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 さともいも こむぎこ さとう かたくりこ こんにゃく	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 なめこと豆腐のみそ汁	ホキ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	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	608	Kcal
											22.7	g
											17.9	g
											2.4	g
28	月	ごはん	牛乳	オムレツ ブロッコリーと枝豆の フレンチサラダ ベーコンポテトスープ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	コーン えだまめ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	602	Kcal
											21.2	g
											19.7	g
											2.1	g
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 とうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ はくさい ねぎ しめじ	こめ パンこ こめこ じゃがいも さつまいも さとう こむぎこ	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 にんにく 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