



9月給食だより



生活リズムを整えよう!



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、防ぐためには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん



子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

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



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、朝食をとしましょう。



食べていますか? 朝ごはん

朝ごはんを食べることで...

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使ったエネルギーや栄養素を補充します。

腸を動かかし、便秘を防ぎます。

朝ごはんを食べないと...

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。

集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。

主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

まったく食べていない人は...

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にする。そこから始めましょう。

3 日 (水)		4 日 (木)		5 日 (金)	
コッペパン	5群	茶ごぼん		揚げパン	
牛乳	2群	白ごぼん	5群	ミニコッペパン(乳成分なし)	5群
ウインナーのケチャップソース		大麦	5群	揚げ油	6群
ロングウインナー	1群	ジョア	2群	グラニュー糖	5群
トマトケチャップ		ポークカレー		牛乳	2群
ウスターソース		豚肉	1群	ミートスパゲティ	
三温糖	5群	じゃがいも	5群	スパゲティ	5群
サワーキャベツ		たまねぎ	4群	オリーブ油	6群
キャベツ	4群	にんじん	3群	すりおろしにんにく	4群
にんじん	3群	すりおろしにんにく	4群	たまねぎ	4群
三温糖	5群	しょうが	4群	にんじん	3群
食塩		ソテードオニオン	4群	豚ひき肉	1群
米酢		白いんげんペースト	1群	三温糖	5群
うすくちしょうゆ		ローリエ		赤ワイン	
粒マスタード		トマトケチャップ		マッシュルーム水煮	4群
夏のコンソメスープ		スープストック		トマト水煮	3群
豚ひき肉	1群	カレールウ1		トマトケチャップ	
ひよこ豆水煮	1群	カレールウ2		ウスターソース	
むき枝豆	4群	ピーマンの肉詰めフライ		スープストック	
たまねぎ	4群	ピーマン肉詰めフライ	1群	ごぼうサラダ	
トマト水煮	3群	揚げ油	6群	ささがきごぼう	5群
にんじん	3群	福神漬		にんじん	3群
ズッキーニ	4群	だいこん	4群	むき枝豆	4群
乾燥パセリ	3群	きゅうり	4群	チキンフレーク水煮	1群
すりおろしにんにく	4群	にんじん	3群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
ローリエ		食塩		三温糖	5群
スープストック		しょうが	4群	うすくちしょうゆ	
こしょう		こいくちしょうゆ		おさかなソーセージ	
白ワイン		米酢		おさかなソーセージ(個袋)	1群
オリーブ油	6群	本みりん			
		三温糖	5群		

8 日 (月)		9 日 (火)		10 日 (水)		11 日 (木)		12 日 (金)	
白ごはん	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群
豚じゃが		栗コロッケ		焼きそば		にんじのかぼ焼き		ちゃんぽん	
豚肉	1群	栗コロッケ	5群	調理やきそば麺	5群	にんじん切身	1群	ラーメン麺	5群
じゃがいも	5群	揚げ油	6群	炒め油	6群	しょうが	4群	豚肉	1群
にんじん	3群	とんかつソース		豚肉	1群	こいくちしょうゆ		キャベツ	4群
たまねぎ	4群	ウスターソース		ちくわ	1群	三温糖	5群	にんじん	3群
こんにゃく(糸)	5群	三温糖	5群	にんじん	3群	本みりん		青ねぎ	3群
さやいんげん	3群	なすとひき肉のみそ炒め		緑豆もやし	4群	でんぶ	5群	ちゃんぽんかまぼこ	1群
炒め油	6群	なす	4群	キャベツ	4群	茎わかめの五目煮		しょうが	4群
こいくちしょうゆ		豚ひき肉	1群	ウスターソース		乾燥茎わかめ	2群	たまねぎ	4群
うすくちしょうゆ		たまねぎ	4群	とんかつソース		豚肉	1群	こしょう	
三温糖	5群	にんじん	3群	食塩		平天	1群	中華スープの素	
料理酒		本みりん		こしょう		こんにゃく(つき)	5群	うすくちしょうゆ	
本みりん		料理酒		たまねぎ	4群	にんじん	3群	えびしゅうまい	
じゃこピーマン		八丁みそ	1群	こまつな	3群	白いりごま	6群	えびしゅうまい	1群
ピーマン	3群	こいくちしょうゆ		根菜つくね		三温糖	5群	パンパンジーサラダ	
ちりめんじゃこ	2群	しょうが	4群	根菜つくね	1群	こいくちしょうゆ		チキンフレーク水煮	1群
こいくちしょうゆ		すまし汁		フルーツヨーグルト		液体こんぶだし		きゅうり	4群
本みりん		にんじん	3群	ミックスフルーツ	4群	本みりん		緑豆もやし	4群
白いりごま	6群	たまねぎ	4群	プレーンヨーグルト	2群	ごま油	6群	にんじん	3群
三温糖	5群	冷凍豆腐	1群	グラニュー糖	5群	かぼちゃのみそ汁		パンパンジードレッシング(個袋)	6群
ごま油	6群	青ねぎ	3群			かぼちゃ	3群		
冷ややっこ		干しいたけ	4群			たまねぎ	4群		
冷ややっこ(直送)	1群	うすくちしょうゆ				うす揚げ	1群		
しょうゆ(個袋)		本みりん				にんじん	3群		
		食塩				青ねぎ	3群		
		削り節パック				みそ	1群		
		液体かつおだし				削り節パック			
		菊ちらしかまぼこ	1群						

9月14日(日)から、
長崎県で国民文化祭が開催さ
れます！
長崎の郷土料理「ちゃんぽん」
が給食でも登場します！

9月14日(日)から、
長崎県で国民文化祭が開催されます!
長崎の郷土料理「ちゃんぽん」
が給食でも登場します!



15 日 (月)		16 日 (火)		17 日 (水)		18 日 (木)		19 日 (金)	
敬老の日 		白ごはん 牛乳 厚揚げと冬瓜の煮物 豚肉 厚揚げ にんじん とうがん チンゲンサイ むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 液体こんぶだし でんぶん	5群 2群 1群 1群 3群 4群 3群 4群 4群 4群 5群	食パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ トマト水煮 トマトケチャップ たまねぎ すりおろしにんにく ズッキーニ 炒め油 三温糖 うすくちしょうゆ でんぶん	5群 2群 1群 3群 4群 4群 6群 5群 5群	酢めし 白ごはん 米酢 上白糖 食塩 本みりん 牛乳 てまきずしの具 まぐろフレーク水煮 たまねぎ ノンエッグマヨネーズ(調理用) こいくちしょうゆ 錦糸たまご 手巻きのり(個袋)	5群 5群 2群 1群 4群 6群 1群 2群	コッペパン 牛乳 まぐろメンチカツ まぐろメンチカツ 揚げ油 コーンと枝豆のソテー ホールコーン むき枝豆 スープストック こしょう マーガリン ミネストローネ 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ シェルマカロニ トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 スープストック こしょう 乾燥パセリ	5群 2群 1群 6群 4群 4群 6群 1群 3群 1群 1群
22 日 (月)		23 日 (火)		24 日 (水)		25 日 (木)		26 日 (金)	
白ごはん 牛乳 ゴーヤ入りスタミナ丼 ゴーヤ でんぶん 米粉 揚げ油 豚ひき肉 ささがきごぼう むき枝豆 にんじん すりおろしにんにく 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 白いりごま 春雨スーフ 鶏だんご たまねぎ にんじん チンゲンサイ 緑豆はるさめ 鶏ガラスープの素 こしょう うすくちしょうゆ	5群 2群 4群 5群 5群 6群 1群 4群 4群 3群 4群 5群 6群 6群 1群 4群 3群 3群 3群 5群	秋分の日 		コッペパン 牛乳 オムレツ ブレンオムレツ トマトビーンズ 鶏肉 赤ワイン オリーブ油 大豆水煮 ひよこ豆水煮 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト水煮 トマトケチャップ すりおろしにんにく スープストック とんかつソース 三温糖 こしょう ジュリエンスーフ ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	5群 2群 1群 1群 1群 6群 1群 1群 5群 4群 3群 3群 4群 4群 5群 1群 3群 4群 4群 3群	白ごはん 牛乳 カレーのから揚げ カレイのから揚げ 揚げ油 三輪そうめんサラダ 三輪そうめん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎドレッシング 豚汁 豚肉 うす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ だいこん にんじん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	5群 2群 1群 6群 5群 4群 4群 3群 6群 1群 1群 1群 4群 4群 3群 4群 3群 1群	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ 鶏もも肉(個) 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 りんごピューレ でんぶん チーズ入りさつまいもとかぼちゃのサラダ さつまいも かぼちゃ ダイスチーズ ノンエッグマヨネーズ(調理用) フレンチドレッシング こしょう ABCスーフ ウイナー にんじん たまねぎ キャベツ むき枝豆 ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック 食塩	5群 2群 1群 5群 4群 5群 4群 5群 5群 3群 3群 2群 6群 6群 1群 3群 4群 4群 5群
29 日 (月)		30 日 (火)		 9月1日 防災の日 ぼうさいしよく ため つく 防災食を試しに作って みたり、味見しておく と安心につながるよ。  9月1日は、防災の日です。 地震や台風、豪雨など、日本では自然災害が多く起こります。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなるだけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。 日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておくと、いざというときに慌てずにすみす。日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践するなど、家族で防災について考えてみましょう。  水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。  カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。  保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくで安心です。  備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。 今月の奈良県産 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ しめじ ほうれんそう こんにゃく 錦糸たまご  今月の桜井市産 こまつな 三輪そうめん					
白ごはん 牛乳 じゃんじゃん(すき焼き) 豚肉 こんにゃく(糸) 白ねぎ 白菜 焼き豆腐 にんじん たまねぎ 焼きふ 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 炒め油 厚焼きたまご 厚焼たまご	5群 2群 1群 5群 4群 4群 1群 3群 4群 5群 5群 6群 1群	白ごはん 牛乳 鮭フライ 鮭ミンチフライ ノンエッグタルタルソース(個袋) 揚げ油 ひじきの磯煮 干しひじき にんじん 鶏肉 平天 むき枝豆 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体かつおだし じゃがいものみぞ汁 じゃがいも にんじん うす揚げ 青ねぎ 冷凍豆腐 みそ 白みそ 削り節パック	5群 2群 1群 6群 6群 2群 3群 1群 1群 4群 5群 5群 1群 3群 1群 1群	9月28日(日)から、滋賀県で国民スポーツ大会が開催されます！ 滋賀県では、すきやきを「じゃんじゃん」と言うそうです。 お鍋で焼くときの音が「じゃんじゃん」と聞こえるからだそうですよ。 					
平均栄養摂取量		栄養価	中学校	エネルギー	784kcal	たんぱく質	31.7g	脂質	摂取エネルギーの28.2%
6つの基礎食品群		1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります	2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります	3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます	4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります	6群	脂肪 エネルギー源になります						