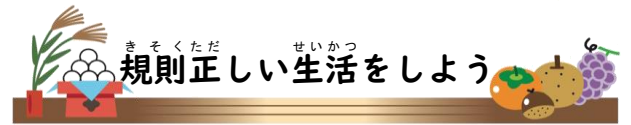




9月給食だより

9月の給食目標



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。



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。

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

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

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 でんぷん あげごぼうのごまだれかけ ごぼう 揚げ油 でんぷん 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん		きいろ あか あか あか みどり みどり みどり みどり みどり みどり きいろ きいろ きいろ みどり きいろ きいろ きいろ きいろ		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 でんぷん 花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー ノンエッグマヨネーズ(調理用) パンフキンポタージュ 鶏肉 かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん たまねぎ むき枝豆 白いんげんペースト 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム スープストック 食塩 こしょう 米粉		きいろ あか あか みどり みどり みどり みどり きいろ きいろ きいろ みどり みどり きいろ きいろ あか あか あか きいろ		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) 豆乳汁 鶏肉 料理酒 しょうが しめじ こまつな にんじん さといも ミニ絹揚げ 無調整豆乳 みそ うすくちしょうゆ 削り節パック		きいろ きいろ あか あか あか みどり みどり みどり きいろ あか あか あか		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		きいろ あか あか きいろ みどり みどり きいろ あか あか あか きいろ きいろ きいろ あか あか あか											
22 日 (月)		23 日 (火)		24 日 (水)		25 日 (木)		26 日 (金)																			
白ごはん 牛乳 ゴーヤ入リストamina丼 ゴーヤ でんぷん 米粉 揚げ油 豚ひき肉 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 春雨スープ 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		きいろ あか みどり きいろ きいろ あか みどり みどり みどり みどり きいろ きいろ あか みどり みどり きいろ		秋分の日 		コッペパン 牛乳 オムレツ プレーンオムレツ 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 ジュリエンスープ 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		きいろ あか あか あか きいろ あか あか きいろ きいろ あか みどり みどり みどり みどり あか		白ごはん 牛乳 カレイのから揚げ 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 さがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック		きいろ あか あか きいろ きいろ みどり みどり みどり きいろ あか あか あか みどり みどり みどり あか		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 でんぷん 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スープ ウインナー 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		きいろ あか あか きいろ きいろ みどり みどり みどり きいろ あか あか あか みどり みどり みどり きいろ あか みどり みどり きいろ											
29 日 (月)		30 日 (火)		 9月1日 防災の日 ぼうさいしよく ため 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ます。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、乾菜、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とう安心です。 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		きいろ あか あか きいろ みどり みどり あか みどり みどり きいろ きいろ きいろ あか		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 じゃがいものみそ汁 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		きいろ あか あか きいろ きいろ あか みどり あか あか みどり きいろ きいろ みどり あか みどり あか あか		平均栄養摂取量 <table><tr><td>栄養価</td><td>小学校</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>660kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26.4g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>摂取エネルギーの28.6%</td></tr></table> 食べものの3つの働き <table><tr><td>あか</td><td>おもにからだをつくる食品</td></tr><tr><td>きいろ</td><td>おもに熱や力のもとになる食品</td></tr><tr><td>みどり</td><td>おもにからだの調子をととのえる食品</td></tr></table>						栄養価	小学校	エネルギー	660kcal	たんぱく質	26.4g	脂質	摂取エネルギーの28.6%	あか	おもにからだをつくる食品	きいろ	おもに熱や力のもとになる食品	みどり	おもにからだの調子をととのえる食品
栄養価	小学校																										
エネルギー	660kcal																										
たんぱく質	26.4g																										
脂質	摂取エネルギーの28.6%																										
あか	おもにからだをつくる食品																										
きいろ	おもに熱や力のもとになる食品																										
みどり	おもにからだの調子をととのえる食品																										

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。

