

給食だより 9月号

9月の地産地消

米 だいず 若さのみそ じゃがいも たまねぎ
にんにく 干しいたけ きくらげ しらすぼし
ゆずかじゅう

9月のかみかみ献立

7日(木) 大豆のコンソメスープ
14日(木) パリッシュ
21日(木) ごぼうサラダ
28日(木) チリコンカン

2学期が始まりました。長い休み明けの体調管理に気をつけ、元気に学校生活を再スタートしましょう。

夏休み明けの生活リズムを整えましょう

ポイント① まずは早起き&朝ごはんを

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムが崩れやすくなります。学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。



ポイント② 水分補給をしましょう

まだまだ暑い日が続きます。外での活動や体育のときには、事前に水分補給をすることが大切です。室内にいるときも、こまめに水分補給をしましょう。



9月1日は防災の日

災害時に備えましょう

今年に入ってからも、全国各地で地震や気象による災害が起っています。いつ災害が起っても慌てることのないよう、日頃から家庭でも災害を想定した備えを考えましょう。

① 備える食品を考える

★主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



★主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰は特におすすめ。



★副菜になるもの

ビタミンや無機質、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜や果物の缶詰、缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁、即席スープなど。



★水

生命の維持に欠かせない。飲料用+調理用として1人1日3Lが目安。



② 備える量を考える

家族の人数に応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めましょう。最近は様々な非常食を陳列しているお店が多くあります。買い物のついでに、チェックしておきましょう。

$$\begin{matrix} 1日3L \times \bullet \text{日} \times \bullet \text{人} = \bullet L \\ 1日3食 \times \bullet \text{日} \times \bullet \text{人} = \bullet \text{食} \end{matrix}$$



③ ローリングストック法を考える

日常的によく使用するものは、少し多めに備えて、使用したら、買い足していきます。これを、『ローリングストック法』と言います。保存期限が切れる前に、無駄なく活用しましょう。



令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ 「もりもり食べよう！ “魅力めし”」

こぎつねごはん

きつねは、油揚げが好物という言い伝えから、油揚げをきつねと言うことがあります。こぎつねごはんは、小さく刻んだ油揚げを甘辛く煮て、温かいごはんに入れていただきます。

お米一口メモ ④お米と日本の農業

人口減少や食生活の変化による米の消費量の減少、生産農家や主食用米の作付面積及び収穫量も減少する中、米粉用の米の生産や海外への輸出の拡大、米飯給食の推進を図っています。



相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!
未来につながる 相生の給食!!



日	曜日	パン ごはん	牛 乳	おかず	ざいりょう名			家庭でとくに とりたいたいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつやカになるもの	体をつくるもの	体のちようしをととのえるもの		kcal	g
								上段:小学生	下段:中学生	
5	火	なつやさい カレー ライス	○	さんしょくサイダーゼリー	ごはん あぶら サイダーゼリー はちみつレモンゼリー ナタデココ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ たまねぎ なす ピーマン	いろいろすい やさしい	579	18.5
									690	21.0
6	水	ごはん	○	とりにくのたつたあげ キャベツときゅうりのあえもの わかさのみそのみそしる	ごはん でんぷん あぶら ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいすのはな とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	くだもの るい	571	26.3
									684	30.3
7	木	まるパン	○	にこみハンバーグ(ケチャップあじ) ポイルキャベツ だいたいのコンソメスープ スライスチーズ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たいす チーズ	キャベツ たまねぎ パセリ	いろいろこい やさしい	594	26.9
									724	32.4
8	金	ごはん	○	ショーロンポー ザーサイのいためもの わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう ショーロンポー ぶたにく わかめ とうふ とりにく	ザーサイ きくらげ たけのこ ピーマン にんにく しょうが えのきたけ にんじん もやし ねぎ	いもるい	538	22.2
									697	27.7
11	月	ごはん	○	あらびきチキンのてりに ライスパスタサラダ じゃがいものみそしる	ごはん さとう くろざとう ライスパスタ ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう グリルチキン チキンハム わかめ うすあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまごるい	585	26.7
									698	30.8
12	火	ごはん	○	さばのたつたあげ もやしのおこんぶあえ とうふじる	ごはん でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とうふ かまぼこ	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	しゅじつ るい	595	22.6
									715	26.4
13	水	ごはん	○	マーボーなす はるさめスープ れいとうみかん	ごはん あぶら でんぷん ごま油 さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ほししいたけ チンゲンサイ みかん	こざかな るい	546	20.0
									641	22.6
14	木	こくとう パン	○	スパゲティミートソース レタスのスープ パリッシュ	パン くろざとう スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく パリッシュ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス パセリ	まめるい	573	25.6
									706	30.1
15	金	ごはん	○	いりどり かきたまじる かつおでんぶ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こなかつお	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく いんげん しめじ たまねぎ ねぎ	かいそう るい	584	27.1
									697	31.2
19	火	(食育の日) ごはん	ジョ ア	ぶたにくのゆずみそあえ しらすあえ ばちじる(たまごぬき) うめぼし	ごはん でんぷん あぶら さとう ばち	ジョア ぶたにく みそ しらすぼし かまぼこ うすあげ	いんげん ゆず果汁 もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ うめぼし	ぎゅう にゅう	599	22.4
									728	26.2
20	水	そぼろ どんぶり	○	ぶたもやしスープ キャロットゼリー	ごはん さとう あぶら ごま油 キャロットゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいすのはな ぶたにく けずりぶし みそ	いんげん しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん ねぎ	いもるい	608	26.2
									713	30.0
21	木	げんりょう パン	○	やきそば ごぼうサラダ	パン やきそばめん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ あおのり こなかつお チキンハム みそ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ ごぼう いんげん	きのこるい	562	21.9
									650	24.6
22	金	ごはん	○	とりにくのあまぎあんかけ さんしょくナムル ビーフンスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油 ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく だいすのはな ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい	さかなるい	573	27.2
									681	31.2
25	月	ごはん	ジョ ア	マーボーどうふ トック	ごはん ごま油 でんぷん さとう あぶら トック	ジョア とうふ ぶたにく だいすのはな みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし しめじ	いろいろこい やさしい	594	22.6
									720	26.5
26	火	ごはん	○	いわしのかばやきふう きりほしだいこんとこまつなのあえもの わかさのみそのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし わかめ とうふ うすあげ わかさのみそ	しょうが きりほしだいこん こまつな ゆず果汁 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	しゅじつ るい	546	21.8
									662	25.9
27	水	(特色ある献立) こぎつね ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ はもだんごのすましじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう うすあげ ぶたにく はもだんご	たまねぎ いんげん しょうが はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	くだもの るい	613	24.7
									736	28.7
28	木	パン	○	チリコンカーン キャベツのスープ ブルー	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チキンウィンナー	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ ブルー	きのこるい	572	25.7
									696	30.6
29	金	(お月見献立) ごはん	○	さといもとりにくのあまから つきみだんごじる	ごはん さといも でんぷん あぶら さとう しらすだんご	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	にんじん えだまめ だいこん はくさい しめじ ねぎ	まめるい	595	27.3
									712	31.6