

給食だより 9月号

9月の地産地消

米 たまねぎ にんにく 若さのみそ
だいず 干しいたけ ゆず果汁
ちりめんじゃこ ゆずマーマレード

9月のかみかみ献立

5日(木) チリコンカーン
12日(木) おさつスティック
19日(木) じゃこのカミカミサラダ
26日(木) 玄米入りスープ

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲がわく季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとるようにして、体調管理に気をつけましょう。

夏休み明けの生活リズムを整えよう

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？しっかり勉強したり運動したりするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

生活チェック

- ☐ 朝、すっきりと目が覚めない
- ☐ 朝はいつも大急ぎ
- ☐ 便秘になりやすい
- ☐ 寝つきが悪い

生活リズムチャレンジ

- ★ 明日は10分早く起きてみよう
- ★ 翌日の準備は寝る前にしよう
- ★ 朝、トイレタイムをとろう
- ★ スマホやゲームを控えて
今夜は30分早く寝てみよう

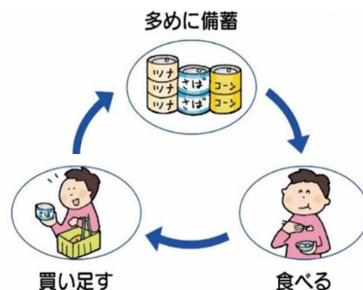


9月1日は



今年も全国各地で地震や気象による災害が起こっています。いつ災害が起こ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。

活用しよう ローリングストック法



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち

【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜

【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート

【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース

【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

普段から少し多めに食品などを買い置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法を『ローリングストック法』と言います。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

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！！

9月の『まるまる満点メニュー』

17日(火) 鶏から丼(枝豆) のっぺい汁(里芋) お月見大福

9月は、「秋の収穫に感謝しよう！まんまるお月見メニュー」です。旧暦の8月15日と9月13日は、それぞれ十五夜と十三夜といわれ、月に見立てた丸い団子やすずきを供え、月を見る風習があります。また、十五夜には里芋、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれています。月と同じ丸い食べ物を食べることで、健康と幸せが得られるとされています。

今年の十五夜は17日です



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 たいもの	1人1食の量	
					ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちょうしをとのえるもの		kcal	たんぱく質 g
									上段:小学生	下段:中学生
4	水	ごはん	○	チャブチェ ぶたもやしスープ チーズ	ごはん はるさめ ごま油 さとう あぶら ラー油	ぎゅうにゅう ギョウニク ぶたにく みそ かつおぶし チーズ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ もやし キャベツ	いもるい	573	22.6
									674	25.4
5	木	パン	○	チリコンカーン コーンポタージュ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	いろのこい やさしい	594	27.8
									729	33.3
6	金	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ とりだんごじる うめぼし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね みそ	たまねぎ いんげん しょうが にんじん えのきたけ ねぎ うめぼし	かいそう るい	565	23.7
									675	27.4
9	月	ごはん	○	さばのたつたあげ キャベツのかつおあえ とうふじる	ごはん でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ かまぼこ	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しゅじつ るい	599	23.3
									695	26.6
10	火	ハヤシ ライス	○	ライスパスタサラダ	ごはん じゃがいも バター ライスパスタ さとう ごま油	ぎゅうにゅう ギョウニク チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	いろのこい やさしい	606	21.1
									701	24.0
11	水	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ ツナあえ わかさのみそのみそしる	ごはん あぶら かぼちゃひきにくフライ じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろフレーク とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 たまねぎ にんじん ねぎ	たまごるい	609	21.0
									730	24.1
12	木	げんりょう パン	○	スパゲッティミートソース レタスのスープ おさつスティック	パン オリーブ油 じゃがいも スパゲッティ おさつスティック	ぎゅうにゅう ギョウニク ぶたにく とりにく	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	557	23.5
									638	26.7
13	金	ごはん	○	タッカルビ ワンタンスープ	ごはん じゃがいも さとう ごま油 タンメン	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ	キャベツ たまねぎ にんじん しろねぎ にら しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	さかなるい	559	21.5
									642	24.4
17	火	【まるまる満点 メニュー】 とりから どんぶり	ジョ ア	のっぺいじる おつきみだいふく	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも おつきみだいふく	ジョア とりにく とうふ うすあげ	えだまめ たまねぎ ごんにやく にんじん ねぎ ほししいたけ	ぎゅう にゅう	592	27.0
									695	31.5
18	水	ごはん	○	マーボー豆腐 はるさめスープ	ごはん ごま油 でんぶん さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいずのはな みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ	くだもの るい	562	23.4
									670	27.0
19	木	【食育の日】 ゆずマーマ レードパン	○	じゃこのカミカミサラダ とうにゅうクリームスープ マスカットゼリー	パン ゆずマーマレード あぶら さとう じゃがいも こめこ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく とうにゅう みそ	きりぼしだいこん こまつな にんじん ゆず果汁 たまねぎ はくさい ぶなしめじ	かいそう るい	565	20.6
									686	24.5
20	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ もやしとハムのサラダ わかさのみそのみそしる	ごはん あぶら こめこのでんぶらこ ノンエックマヨネーズ じゃがいも うすあげ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チキンハム とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ	やさしい	615	25.4
									702	27.4
24	火	ごはん	○	あじのオーロラソース ごしきあえ ばちじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ばち	ぎゅうにゅう あじ みそ かつおぶし かまぼこ うすあげ	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん コーン ほししいたけ たまねぎ ねぎ	しゅじつ るい	558	23.5
									647	26.7
25	水	チキン カレー ライス	○	コールスローサラダ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも バター さとう オリーブ油	ぎゅうにゅう とりにく チーズ まぐろフレーク	たまねぎ にんじん キャベツ コーン レモン果汁 ふくじんづけ	まめるい	574	21.7
									663	24.5
26	木	パン	○	にこみハンバーグ ボイルキャベツ げんまいいりスープ ブルーン	パン さとう げんまい じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう ハンバーグ チキンウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 ブルーン	きのこるい	567	22.0
									648	25.2
27	金	ごはん	ジョ ア	あげシューマイ はっほうさい トック	ごはん あぶら さとう でんぶん トック	ジョア シュウマイ ぶたにく とりにく	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ しょうが	こぎかな るい	603	20.4
									726	24.5
30	月	ごはん	○	あつあげのすぶたふう かきたまじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ	くだもの るい	604	27.6
									718	31.8