

給食だより 9月号

9月の地産地消

米 にんにく だいず 干しいたけ
ゆず果汁 ちりめんじゃこ 若さのみそ

9月のカミカミメニュー

8日(火) 切干大根のソテー
18日(金) 大豆とちりめんの甘辛
28日(月) 甘辛ごぼう

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、夜更かしをしたり、朝寝坊をしたりしていませんか？学校生活で勉強や運動にしっかり取り組むためには、**体内時計**を整えること

体内時計ってなに？



私たちの体の中には、寝る時間や起きる時間、体温やホルモンの分泌などを調節する、「**体内時計**」というしくみがあります。しかし、不規則な生活を続けていると、体内時計が少しずつずれてしまい、朝起きにくくなったり、昼間に眠くなったり、集中しにくくなったりします。

体内時計を整えるポイント



体内時計を整えるポイントは、「**朝の光**」と「**朝ご飯**」です。朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴び、毎日できるだけ同じ時間に朝ごはんを食べることで、体内時計はリセットされます。

規則正しい生活で元気に！



2学期も元気に過ごすために、「**早寝・早起き・朝ごはん**」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。



朝ごはんは大切なスイッチ！

朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせ、体内時計を整える大切な役割があります。毎日朝ごはんを食べて、元気いっぱい2学期をスタートさせましょう。



9月25日は十五夜です



十五夜は、一年で最も美しいとされる月を眺めながら、秋の実りに感謝する日本の伝統行事です。

給食では、満月に見立てた**スコッチエッグ**と、東北地方の郷土料理である**芋煮汁**が登場します。芋煮汁は、里芋を主役に牛肉や、長ねぎ、こんにゃくなどを一緒に煮込んだ料理で、屋外で大鍋を囲んで楽しむ「芋煮会」という行事でもよく作られます。



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』

8日(火) カツオカツ・切干大根のソテー・若さのみそのみそ汁

9月は『**8の付く日はいい歯の日** よく噛んで食べようカミカミメニュー』です。よく噛んで食べることは、唾液がたくさん出て虫歯を予防したり、食べ物の消化を助けたりするだけでなく、食べ過ぎを防いだり、脳の働きを活発にするなど、体にうれしいことがたくさんあります。

よく噛む食材の一つに**切干大根**があります。切干大根は、大根を干して乾燥させた保存食で、うま味や甘み、栄養がぎゅっとつまっています。シャキシャキとした食感があり、自然とよく噛んで食べることができる食材です。一口30回を目安に、食材のおいしさを味わいながら食べましょう。



9月こんだて

令和8年度

相生市学校給食会

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	エネルギー量	たんぱく質
						ねつや力になるもの ☆ 黄のたべもの	体をつくるもの ☆ 赤のたべもの	体のちようしをととのえるもの ☆ 緑のたべもの		kcal	g
										上段:小学生	下段:中学生
3	木	パン	○	チリコンカーン レタスのスープ マスカットゼリー	パン あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チキンウィンナー	たまねぎ にんじん にんにく レタス	きのこ るい	563	24.1	
									686	28.9	
4	金	ごはん	ジョ ア	カレーコロッケ ひじきのにももの ぶたまやしスープ	ごはん カレーコロッケ あぶら さとう ごま油 ラー油	ジョア ひじき うすあげ ぶたにく かつおぶし みそ	にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ	くだもの るい	568	16.7	
									658	19.1	
7	月	ごはん	○	マーボーなす トック	ごはん あぶら でんぶん ごま油 さとう トック	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 もやし なましいたけ ねぎ	かいそう るい	558	19.7	
									667	22.2	
8	火	まるまる満点 メニュー ごはん	○	カツオカツ きりぼしだいこんのソテー わかさのみそのみそしる	ごはん あぶら オリーブ油	ぎゅうにゅう カツオカツ ベーコン とうふ わかめ うすあげ みそ	きりぼしだいこん にんにく たまねぎ にんじん	いもるい	588	21.0	
									707	24.4	
9	水	チキン カレー ライス	ジョ ア	フルーツポンチ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも バター りんごゼリー みかんゼリー	ジョア とりにく チーズ	たまねぎ にんじん もも パインアップル ぶくじんづけ	やさい るい	565	18.8	
									682	22.0	
10	木	パン	○	スペインふうオムレツ ポークビーンズ れいとうみかん	パン じゃがいも オリーブ油 さとう	ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 みかん	こざかな るい	618	24.8	
									708	28.1	
11	金	ごはん	○	とりじゃが すましじる あぶらみそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま油	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく だいずのはな みそ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが はくさい えのきたけ にら	しゅじつ るい	553	24.2	
									661	27.8	
14	月	ごはん	○	アジのからあげソース キャベツともやしのソテー じゃがいものみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ うすあげ みそ	キャベツ もやし コーン たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	たまご るい	552	22.7	
									662	26.8	
15	火	ごはん	○	マーボーどうふ 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 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	551	21.6	
									656	24.9	
16	水	そぼろ どんぶり	○	ばちじる(たまごぬき)	ごはん さとう あぶら ばち	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ うすあげ	いんげん しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	かいそう るい	560	24.8	
									670	28.6	
17	木	パン	○	ひじきとツナのパスタ かぼちゃのクリームスープ	パン マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき まぐろフレーク ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ パセリ	まめるい	582	21.2	
									673	24.1	
18	金	【食育の日】 ごはん	○	キャベツいりつくね だいずとちりめんのあまから わかさのみそのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう キャベツいりつくね だいず ちりめんじゃこ とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	たまねぎ にんじん	やさい るい	555	21.5	
									662	24.7	
24	木	パン	○	にこみハンバーグ(ケチャップあじ) えだまめコーン キャベツのスープ	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	えだまめ コーン キャベツ たまねぎ にんじん	さかな るい	564	24.8	
									685	29.6	
25	金	ごはん	○	おつきみスコッチエッグ(ソースつき) もやしのしおこんぶあえ いもにじる	ごはん さといも さとう	ぎゅうにゅう スコッチエッグ しおこんぶ きゅうにく	もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しめじ しろねぎ	こざかな るい	558	20.9	
									645	23.1	
28	月	ごはん	○	だしまきたまご あまからごぼう とりだんごじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ノンフライつくね みそ	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	きのこ るい	595	22.0	
									715	25.6	
29	火	ハヤシ ライス	ジョ ア	ツナあえ	ごはん じゃがいも バター	ジョア ぎゅうにく まぐろフレーク	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁	まめるい	551	18.2	
									667	21.5	
30	水	ごはん	○	すどり わかめスープ	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし えのきたけ	さかな るい	561	22.2	
									668	25.7	