



2学期がスタートしました。身体は万全な状態ですか？生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

～健康で
過ごすために～

運動・栄養・休養(すい眠)

運動

外に出て運動する時は熱中症に気を付けましょう。また、体育館でも鉄棒やボール運動など工夫して体を動かすようにしましょう。



栄養

毎日三食、きちんと食べる習慣を身につけましょう。栄養バランスや食べる量も考えられるといいですね。



休養

すい眠時間は小学生で9～12時間、中学生で8～10時間が理想的です。1日の疲れをとるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。



☆目指せ!!オリンピック☆

先月、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、多くの競技で日本人選手が活躍しました。スポーツ選手は体づくりや筋肉トレーニングだけでなく、食事の内容に気をつけたり、すい眠時間を十分に確保したりしています。

現在、体育の授業以外でスポーツをしている人は、運動をしていない大人よりもエネルギー量を多く取る必要があります。三食で足りない時は、炭水化物とたんぱく質が含まれた補食等をとるようにしましょう。また、運動で疲労した身体は、すい眠時間を十分にすることでパフォーマンスの向上につながります。



能美市学校給食センター

能美市学校給食センターでは、1日約3,000食の給食を調理し、寺井・根上地区の小中学校に機能的・衛生的な施設から、安全・安心でおいしい給食を見童生徒に届けます。

9月3日より給食が始まります



煮炊き調理室



アレルギー等対応調理室



6台の回転釜を使ってスープやカレーなどを調理します。

食物アレルギー担当の調理員が卵除去食を調理します。専用容器に入れ、徹底管理のもと学校まで届けます。

SDGs 未来都市
ゼロカーボンシティ 能美市

給食センターでも様々な取り組みをすすめています。

- ・太陽光パネルの利用
- ・地元産材を使った木質バイオマスパレットのボイラーを活用



9 月給食献立表 (小学校)

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
2	月			始業式							
3	火	むぎごはん	牛乳	ビーフカレー ふるふるゼリー	牛乳、ぎゅうにく、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もも、りんご、パイナップル	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー	700	19.1	21.4	
4	水	ごはん	牛乳	ポークシューマイ もやしのナムル 鶏肉と厚揚げの中華煮	牛乳、ポークしょうまい、とりにく、あつあげ	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら	626	25.8	23.7	
5	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース かいそうサラダ 糸かまスープ	牛乳、ハンバーグ、かいそう、ベーコン、かまぼこ	にんじん、キャベツ、コーン、たまねぎ、えのき、こまつな	ごはん、さとう、オリーブあぶら、あぶら	597	22.8	19.9	
6	金	ごはん	牛乳	ホッケのから揚げ 磯きんぴら 豚汁	牛乳、ほっけ、ひじき、こうやどうふ、ぶたにく、みそ	にんじん、こんにゃく、いんげん、しめじ、たまねぎ、ねぎ	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	590	23.5	20.2	
9	月	ごはん	牛乳	酢豚 かぼちゃ団子のスープ	牛乳、ぶたにく、わかめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ピーマン、キャベツ、ねぎ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、かぼちゃだんご	614	20.5	20.0	
10	火	すしごはん	牛乳	鶏そぼろちらし とうがんのすまし汁 ヨーグルト	牛乳、とりひきにく、ひじき、だいず、ぶたにく、ヨーグルト	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えだまめ、ほししいたけ、とうがん、ねぎ	すしごはん、あぶら、さとう	613	23.9	17.6	
11	水	ごはん	牛乳	のりごま揚げチキン コーンサラダ 豆乳みそ汁	牛乳、とりにく、あおさ、あつあげ、とうにゅう、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	ごはん、しろごま、てんぷらこ、あぶら、さとう、オリーブあぶら	613	23.1	23.9	
12	木	ごはん	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ じゃがいもと豆のスープ煮	牛乳、オムレツ、ベーコン、ぶたにく、だいず	にんにく、なす、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、にんじん、いんげん	ごはん、オリーブあぶら、さとう、じゃがいも	587	21.1	20.3	
13	金	ごはん	牛乳	フクラギのくわやき ブロッコリーサラダ さつま汁	牛乳、ぶくらぎ、とりにく、みそ	しょうが、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのき、こまつな、ねぎ	ごはん、さとう、かたくりこ、しろごま、さつまいも	603	24.7	20.8	
16	月			敬老の日							
17	火	むぎごはん	牛乳	ピビンバ炒め あさりと卵のスープ	牛乳、ぶたにく、あさり、ベーコン、たまご	にんにく、にんじん、きりほしだいこん、もやし、こまつな、たまねぎ、ねぎ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、しろごま、かたくりこ	596	24.5	19.6	
18	水	ごはん	牛乳	さんみ焼き 甘酢あえ 豚肉と大豆のみそ煮	牛乳、さつまあげ、ぶたにく、だいず、こうやどうふ、みそ	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、こんにゃく、いんげん	ごはん、ごまあぶら、さとう	589	28.0	16.9	
19	木	ごはん	牛乳	白身魚フライ 野菜ソテー コーンチャウダー しそあじひじき	牛乳、しろみざかなフライ、とりにく、ひじき	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、コーン、パセリ	ごはん、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター、なまくりーム	634	23.2	19.6	
20	金	ごはん	牛乳	とり肉竜田揚げ 水菜の磯香あえ 奈良のっぺ	牛乳、とりにく、やきのり、あつあげ	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、みずな、ほししいたけ、こんにゃく、ごぼう	ごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、さといも	650	25.3	26.3	
23	月			振替休日							
24	火	ゆかりむぎごはん	牛乳	きびなごフライ かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	牛乳、きびなごフライ、とりひきにく、うすあげ、もめんどうふ	しそ、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、にんじん、だいこん、ねぎ	むぎごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	622	21.9	18.9	
25	水	ごはん	牛乳	チキンバーベキューソース ほうれん草とウインナーのソテー 貝だくさんみそ汁	牛乳、とりにく、ウインナー、あつあげ、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン、ほうれん草、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、こんにゃく	ごはん、さとう、あぶら	603	25.7	23.6	
26	木	むぎごはん	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ	牛乳、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモン	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー、さとう	620	22.3	19.8	
27	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 里芋と大根のうまに	牛乳、だいず、かたくちいわし、こんぶ、ぶたにく	にんじん、えだまめ、だいこん、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、いんげん	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、しろごま、さといも	580	24.7	16.2	
30	月	ごはん	牛乳	炒めビーフン ミニトマト わかめと卵の中華スープ ぶどうゼリー	牛乳、ぶたにく、とりにく、かまぼこ、わかめ、たまご	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ら、ミニトマト、たまねぎ、チンゲンサイ	ごはん、あぶら、ビーフン、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、ぶどうゼリー	595	24.1	16.3	