

# 9月 給食だより

R7年9月号  
珠洲市学校給食  
飯田共同調理場

夏休みも終わり、学校生活が再開します。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

今月の給食目標

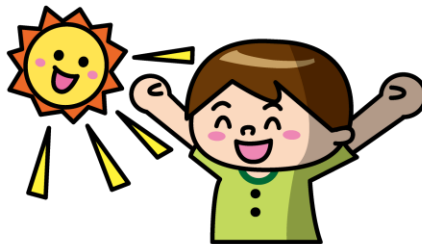
## きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

### 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに  
日光を浴びる



朝ごはんをよく  
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

### 食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

ひとり1人1日3Lが目  
やす安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

| 日  | 曜 | 献立名          |    |  |                             | 主に体の組織をつくる         | 主に体の調子を整える                        | 主にエネルギーになる   | エネルギー                            |                   |          |   |
|----|---|--------------|----|--|-----------------------------|--------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------|-------------------|----------|---|
|    |   | 主食           | 飲物 | 主菜   | 副菜 汁物 その他                   |                    |                                   |  | たんぱく質                            | 脂質                | 食塩相当量    |   |
| 1  | 月 | 白ごはん         | 牛乳 | ハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>ブロッコリーのコンソメスープ<br>ヨーグルトゼリー               | 豚肉<br>鶏肉<br>ハム              | 牛乳<br>ヨーグルト        | ブロッコリー<br>にんじん                    | きゅうり<br>キャベツ<br>枝豆<br>ねぎ<br>たまねぎ   | 米<br>砂糖                          | オリーブオイル           | 682 Kcal | たんぱく質<br>22 g<br>脂質<br>18 g<br>食塩相当量<br>1.8 g |
| 2  | 火 | 白ごはん         | 牛乳 | 豚肉のみそ炒め<br>あっさりピクルス<br>えのきのみそ汁                               | 豚肉<br>豆腐                    | 牛乳<br>わかめ          | ピーマン<br>にんじん                      | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>えのき<br>ねぎ   | 米<br>砂糖                          | サラダ油              | 594 Kcal | たんぱく質<br>24 g<br>脂質<br>15 g<br>食塩相当量<br>2.2 g |
| 3  | 水 | 白ごはん         | 牛乳 | 枝豆しゅうまい<br>もやしのナムル<br>中華わかめスープ                               | 鶏肉<br>大豆ミート<br>たらすり身        | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>こまつな                      | もやし<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>枝豆<br>キャベツ  | 米<br>小麦粉<br>砂糖<br>パン粉            | ごま油<br>ごま         | 567 Kcal | たんぱく質<br>16 g<br>脂質<br>13 g<br>食塩相当量<br>1.0 g |
| 4  | 木 | 白ごはん         | 牛乳 | チキン南蛮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ごぼうとしめじのみそ汁                         | 鶏肉<br>かつお節<br>油揚げ           | 牛乳                 | ブロッコリー<br>にんじん                    | コーン<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>ねぎ<br>しめじ  | 米<br>小麦粉<br>米粉<br>砂糖<br>片栗粉      | 揚げ油               | 682 Kcal | たんぱく質<br>29 g<br>脂質<br>20 g<br>食塩相当量<br>2.6 g |
| 5  | 金 | 麦ごはん         | 牛乳 | チキンカレー<br>フルーツパンチ<br>福神漬け                                    | 鶏肉                          | 牛乳                 | にんじん<br>トマト                       | たまねぎ<br>グリーンピース<br>きゅうり<br>にんにく<br>しょうが<br>なす<br>鷹豆<br>パインアップル<br>みかん<br>パイナップル<br>りんご<br>バナナ<br>いちご<br>みかん<br>りんご | 米<br>白麦<br>じゃがいも<br>はちみつ         | サラダ油              | 786 Kcal | たんぱく質<br>23 g<br>脂質<br>17 g<br>食塩相当量<br>3.4 g |
| 8  | 月 | 白ごはん         | 牛乳 | 春巻き<br>パンパンジー風和え物<br>チンゲン菜の中華スープ                             | 豚肉<br>鶏肉                    | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲン菜                     | きゅうり<br>きくらげ<br>えのき<br>干しいたけ<br>しょうが<br>コーン<br>キャベツ<br>たまねぎ  | 米<br>砂糖<br>小麦粉                   | 揚げ油<br>ごま油        | 682 Kcal | たんぱく質<br>19 g<br>脂質<br>24 g<br>食塩相当量<br>1.7 g |
| 9  | 火 | 白ごはん         | 牛乳 | 大根なます<br>すき焼き風煮  | 油揚げ<br>豚肉<br>焼き豆腐           | 牛乳                 | にんじん                              | 切干大根<br>大根<br>きゅうり<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>白菜<br>えのき   | 米<br>砂糖<br>ごま油<br>こんにゃく<br>車麩    | サラダ油              | 643 Kcal | たんぱく質<br>27 g<br>脂質<br>17 g<br>食塩相当量<br>1.7 g |
| 10 | 水 | 五目<br>チャーハン  | 牛乳 | 三色ナムル<br>春雨スープ   | 豚肉<br>豆腐                    | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな                      | たまねぎ<br>もやし<br>ねぎ<br>干しいたけ<br>しょうが<br>コーン<br>きくらげ  | 米<br>春雨                          | サラダ油<br>ごま油<br>ごま | 617 Kcal | たんぱく質<br>21 g<br>脂質<br>17 g<br>食塩相当量<br>1.6 g |
| 11 | 木 | 白ごはん         | 牛乳 | ちくわのチーズ揚げ<br>マセドアンサラダ<br>エリンギのコンソメスープ<br>若山遠足                | ちくわ<br>黒豆<br>ハム<br>豆腐       | 牛乳<br>チーズ          | にんじん<br>ほうれん草                     | きゅうり<br>コーン<br>エリンギ<br>ねぎ  | 米<br>小麦粉<br>砂糖                   | 揚げ油<br>オリーブオイル    | 637 Kcal | たんぱく質<br>24 g<br>脂質<br>19 g<br>食塩相当量<br>2.1 g |
| 12 | 金 | 白ごはん         | 牛乳 | ぶりの甘みそがけ<br>珠洲産かぼちゃのサラダ<br>珠洲産干しいたけのみそ汁<br>オレンジ<br>正院給食試食会   | ぶり<br>ハム<br>油揚げ             | 牛乳                 | ●かぼちゃ<br>にんじん                     | しょうが<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>大根<br>●干しいたけ<br>ねぎ<br>オレンジ   | 米<br>砂糖<br>米粉<br>じゃがいも           | ごま                | 719 Kcal | たんぱく質<br>28 g<br>脂質<br>23 g<br>食塩相当量<br>1.7 g |
| 16 | 火 | 白ごはん         | 牛乳 | ヒレカツ<br>ひじきのマヨサラダ<br>大根のコンソメスープ                              | 豚肉                          | 牛乳<br>ひじき          | こまつな<br>にんじん                      | キャベツ<br>きゅうり<br>大根<br>たまねぎ<br>ねぎ   | 米<br>小麦粉<br>パン粉                  | 揚げ油               | 680 Kcal | たんぱく質<br>23 g<br>脂質<br>26 g<br>食塩相当量<br>1.3 g |
| 17 | 水 | 白ごはん         | 牛乳 | 豚肉ときこのいため煮<br>大根の和風サラダ<br>なめこのみそ汁                            | 豚肉<br>ツナ<br>豆腐              | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>いんげん                      | しょうが<br>まいたけ<br>大根<br>きゅうり<br>なめこ<br>ねぎ  | 米<br>砂糖                          | サラダ油<br>ごま        | 594 Kcal | たんぱく質<br>25 g<br>脂質<br>17 g<br>食塩相当量<br>1.7 g |
| 18 | 木 | コッパパン        | 牛乳 | ウインナー<br>キャベツのカレーソテー<br>ホワイトシチュー<br>ケチャップ<br>ホットドッグ給食        | ウインナー<br>鶏肉<br>大豆<br>豆腐     | 牛乳                 | にんじん<br>ブロッコリー                    | キャベツ<br>たまねぎ<br>コーン  | コッパパン<br>じゃがいも<br>バター<br>米粉      | サラダ油              | 800 Kcal | たんぱく質<br>26 g<br>脂質<br>35 g<br>食塩相当量<br>3.2 g |
| 19 | 金 | 白ごはん         | 牛乳 | 野菜かき揚げ<br>小松菜とキャベツのおひたし<br>けんちん汁<br>おはぎ<br>お彼岸給食             | 豆腐<br>鶏肉<br>小豆<br>きな粉       | 牛乳                 | こまつな<br>にんじん                      | キャベツ<br>もやし<br>大根<br>白菜<br>ごぼう<br>ねぎ<br>たまねぎ   | 米<br>里芋<br>もち米<br>さつまいも<br>てんぷら粉 | 揚げ油<br>ごま油        | 787 Kcal | たんぱく質<br>22 g<br>脂質<br>25 g<br>食塩相当量<br>1.7 g |
| 22 | 月 | 白ごはん         | 牛乳 | 鶏肉と野菜の焼きつくね<br>わかめときゅうりの酢の物<br>里芋のみそ汁<br>大谷振替休業日             | 油揚げ<br>鶏肉<br>かまぼこ           | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                              | きゅうり<br>キャベツ<br>白菜<br>ねぎ<br>しめじ<br>たまねぎ<br>れんこん  | 米<br>砂糖<br>里芋<br>パン粉             |                   | 605 Kcal | たんぱく質<br>34 g<br>脂質<br>17 g<br>食塩相当量<br>1.8 g |
| 24 | 水 | 白ごはん         | 牛乳 | さけチーズフライ<br>コールスローサラダ<br>小松菜のスープ                             | 鮭                           | 牛乳<br>チーズ          | にんじん<br>こまつな                      | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>えのき<br>しめじ  | 米<br>小麦粉<br>パン粉                  | 揚げ油<br>サラダ油       | 630 Kcal | たんぱく質<br>23 g<br>脂質<br>20 g<br>食塩相当量<br>1.4 g |
| 25 | 木 | ひじきツナ<br>ごはん | 牛乳 | はりはり和え<br>洋風おでん  | 油揚げ<br>ツナ<br>がんもどき<br>ウインナー | 牛乳<br>ごんば<br>ひじき   | にんじん<br>こまつな                      | 干しいたけ<br>大根<br>ごぼう<br>枝豆<br>切干大根<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ   | 米<br>砂糖<br>こんにゃく                 | ごま                | 660 Kcal | たんぱく質<br>25 g<br>脂質<br>25 g<br>食塩相当量<br>2.7 g |
| 26 | 金 | 白ごはん         | 牛乳 | タンドリーチキン<br>珠洲産じゃがいものポテトサラダ<br>おくらともずくのスープ                   | 鶏肉<br>ハム<br>豆腐              | 牛乳<br>ヨーグルト<br>もずく | にんじん<br>オクラ                       | きゅうり<br>コーン<br>たまねぎ  | 米<br>●じゃがいも                      | サラダ油              | 641 Kcal | たんぱく質<br>26 g<br>脂質<br>21 g<br>食塩相当量<br>1.7 g |
| 29 | 月 | 白ごはん         | 牛乳 | オムレツホワイトソース<br>ブロッコリーのイタリアンサラダ<br>たまねぎのコンソメスープ<br>飯田・上戸振替休業日 | 卵                           | 牛乳                 | ほうれん草<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>アスパラガス | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>枝豆<br>ねぎ  | 米<br>米粉                          | バター               | 586 Kcal | たんぱく質<br>21 g<br>脂質<br>16 g<br>食塩相当量<br>1.8 g |
| 30 | 火 | ゆかり<br>ごはん   | 牛乳 | 鶏ささみのさっぱりサラダ<br>五目うどん  | 鶏肉<br>かつお節<br>油揚げ           | 牛乳<br>ごんば          | ブロッコリー<br>にんじん<br>ほうれん草           | きゅうり<br>たまねぎ<br>干しいたけ<br>ねぎ  | 米<br>白麦<br>砂糖<br>うどん             | ごま                | 705 Kcal | たんぱく質<br>32 g<br>脂質<br>15 g<br>食塩相当量<br>2.8 g |

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

|               |            |         |            |
|---------------|------------|---------|------------|
| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |
| 今月の平均値        | 665        | 25      | 20         |
| 栄養基準量         | 650        | 21～32   | 14～21      |
|               |            |         | 2未満        |



9/12(金)・26(金)地産地消給食  
珠洲産のかぼちゃ、干しいたけ、じゃがいもを使用します。  
地元の食材を味わいましょう。

