

9月 給食だより

R7年9月号
株洲市学校給食
飯田共同調理場

なつやす 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 のだるさや心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。

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

今月の給食目標

生活リズムを整えるために

よる 夜は早めに寝る



あさ お 朝起きたときに
にこう あ 日光を浴びる



あさ 朝ごはんをよく
た かんで食べる



あさ ひ 朝日を浴びると
あ 「セロトニン」と
のうないぶっしつ
いう脳内物質が
みんびつ 分泌されて、日中
かつどう ささ の活動を支える
ごころ とともに、心のバ
との 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。



みず 水は必需品！

ひとり にち め
1人1日3Lを目
やす
安です。

しきりょうひん 食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や
じょうおん ほぞん そのまま食べられるものが便利です。



かんづめ 缶詰、レトルト 食品、乾物、日持ちのする
しょくひん かんぶつ ひも
やさい 野菜など。

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。



すうひん どうじつく みず せつやく
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。

たいねつ ふくろ しょくざい みず ちょうみりょう い くうきぬ ふくろ うえ ほう むす
① 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方で結ぶ。

なべ そこ たいねつざら ふきん し ゆわ い かねつ
② 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。

9月学校給食献立表

飯田共同調理場(小学生)

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				Kcal
1	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグ グリーンサラダ ブロッコリーのコンソメスープ ヨーグルトゼリー	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん 枝豆 ねぎ たまねぎ	米 砂糖	オリーブオイル 682 Kcal 22 g 18 g 1.8 g
2	火	白ごはん	牛乳	豚肉のみぞ炒め あっさりピクリス えのきのみそ汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	米 砂糖	サラダ油 594 Kcal 24 g 15 g 2.2 g
3	水	白ごはん	牛乳	枝豆しゅうまい もやしのナムル 中華わかめスープ	鶏肉 大豆ミート たらすり身	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	米 小麦粉 砂糖 パン粉	ごま油 567 Kcal 16 g 13 g 1.0 g
4	木	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え ごぼうとしめじのみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	米 小麦粉 米粉 砂糖 片栗粉	揚げ油 682 Kcal 29 g 20 g 2.6 g
5	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツポンチ 福音漬け	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	米 白麦 じゃがいも はちみつ	サラダ油 786 Kcal 23 g 17 g 3.4 g
8	月	白ごはん	牛乳	春巻き パンパンジー風和え物 チンゲン菜の中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	米 砂糖 小麦粉	揚げ油 682 Kcal 19 g 24 g 1.7 g
9	火	白ごはん	牛乳	大根なます さき焼き風煮	油揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 米 砂糖 こんにゃく 白菜 えのき	ごま油 643 Kcal 27 g 17 g 1.7 g
10	水	五目 チャーハン	牛乳	三色ナムル 春雨スープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	米 春雨	サラダ油 617 Kcal 21 g 17 g 1.6 g
11	木	白ごはん	牛乳	ちくわのチーズ揚げ マセドアンサラダ エリンギのコンソメスープ 若山達足	ちくわ 黒豆 ハム 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	米 小麦粉 砂糖	揚げ油 637 Kcal 24 g 19 g 2.1 g
12	金	白ごはん	牛乳	ぶりの甘みそかけ 珠洲産かぼちゃのサラダ 珠洲産千しきいたけのみそ汁 オレンジ 正院給食試食会	ぶり ハム 油揚げ	牛乳	●かほちや にんじん	米 砂糖 米粉 ●千しきいたけ ねぎ オレンジ じゃがいも	ごま 719 Kcal 28 g 23 g 1.7 g
16	火	白ごはん	牛乳	ヒレカツ ひじきのマヨサラダ 大根のコンソメスープ	豚肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	米 小麦粉 パン粉	揚げ油 680 Kcal 23 g 26 g 1.3 g
17	水	白ごはん	牛乳	豚肉ときのこのいため煮 大根の和風サラダ なめこのみそ汁	豚肉 ワサ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	米 砂糖	サラダ油 594 Kcal 25 g 17 g 1.7 g
18	木	コッペパン	牛乳	ワインナー キャベツのカレーソテー ホワイトシチュー ケチャップ ホットドッグ給食	ワインナー 鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	コッペパン サラダ油 じゃがいも バター 米粉	800 Kcal 26 g 35 g 3.2 g
19	金	白ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 小松菜とキャベツのおひたし けんちん汁 おはぎ お彼岸給食	豆腐 鶏肉 小豆 きな粉	牛乳	こまつな にんじん	米 里芋 もち米 さつまいも 白菜 ごぼう ねぎ なまねぎ	揚げ油 787 Kcal 22 g 25 g 1.7 g
22	月	白ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね わかめときゅうりの酢の物 里芋のみそ汁 大谷振替休業日	油揚げ 鶏肉 わかめ かまぼこ	牛乳	にんじん	米 砂糖 里芋 ねぎ れんこん パン粉	605 Kcal 34 g 17 g 1.8 g
24	水	白ごはん	牛乳	さけチーズフライ コールスローサラダ 小松菜のスープ	鮭	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	米 小麦粉 パン粉	揚げ油 630 Kcal 23 g 20 g 1.4 g
25	木	ひじきツナ ごはん	牛乳	はりはり和え 洋風おでん	油揚げ ワサ がんもどき ウインナー	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん こまつな	米 砂糖 大根 ごぼう 枝豆 切り干大根 きゅうり キャベツ たまねぎ	660 Kcal 25 g 25 g 2.7 g
26	金	白ごはん	牛乳	タンドリーチキン 珠洲産じゃがいものポテトサラダ おくらともずくのスープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 ヨーグルト もずく	にんじん オクラ	米 ●じゃがいも サラダ油	641 Kcal 26 g 21 g 1.7 g
29	月	白ごはん	牛乳	オムレツホワイトソース ブロッコリーのイタリアンサラダ たまねぎのコンソメスープ 飯田・上戸振替休業日	卵	牛乳	ほうれん草 たまねぎ ブロッコリー にんじん 枝豆 アスパラガス ねぎ	米 米粉 バター	586 Kcal 21 g 16 g 1.8 g
30	火	ゆかり ごはん	牛乳	鶏ささみのさっぱりサラダ 五目うどん	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	米 白麦 砂糖 うどん	ごま 705 Kcal 32 g 15 g 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おります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

今月の平均値	665	25	20	2.0
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。

