

9月・給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

食生活の見直しをしよう

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みの間、規則正しく過ごすことはできましたか？新学期も元気に過ごすために食生活の見直しをしてみましょう。早寝・早起きで、生活リズムを取り戻し、朝ごはんをしっかり食べましょう。

生活リズムを整え、朝ごはんを食べられる体へ

早寝



早起き



朝ごはん



夕食はなるべく20時前に食べ終え、遅くとも23時までには寝ましょう。寝ている間に、胃腸も休むことができ、朝食を食べる食欲につながります。

朝起きたら、太陽の光を浴び、脳を起こしましょう。脳が起きると、体も目覚めます。松波中学校の目標起床時刻は6時30分です。

1日元気に過ごすためのエネルギーを朝食でとりましょう。



朝ごはんの3つのスイッチ ～お休みモードから活動モードへスイッチオン！～

オン！

からだスイッチ

朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給し、元気に過ごすためのエネルギーになります。

また、朝ごはんを食べると血のめぐりもよくなり、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。

こんな朝ごはんは注意！



お菓子やゼリー飲料だけでは、朝ごはんに必要なエネルギーや栄養はとれません。

あたまスイッチ

脳にとってのエネルギーは「ブドウ糖」という種類の糖です。ごはんやパンなどの炭水化物に多く含まれています。

朝ごはんを食べて、勉強や運動をするためのエネルギーをしっかりととりましょう。

オン！

おなかスイッチ

朝ごはんを食べると、胃腸が活発に動きはじめ、排便をうながします。うんちを出して、1日を気持ちよくスタートさせましょう。

朝ごはんでも野菜や果物など、食物繊維が多く含まれているものを、食べることを心がけてましょう。

オン！

予定献立

9月号

松波中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>9月の給食について 9日 お月見給食 9/10は十五夜です。十五夜はいも類の収穫祝いをかねています。給食ではさといもや野菜をたくさん使ったお月見汁をいただきましょう。</p> <p>5日 冬瓜と卵のスープ 旬の能登町産冬瓜を卵といっしょにスープで味わいましょう。</p> <p>15日 バンサンスー 今日のバンサンスーには旬のそうめんかぼちゃを使います。そうめんかぼちゃの黄金色がバンサンスーを彩ります。見た目も楽しみながらいただきましょう。</p>			<p>1日 カレーライス フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>エネルギー 842kcal たんぱく質 24.3g 脂質 22.4g 塩分 2.5g</p> <p>ぶたにく・ヨーグルト・ぎゅうにゅう</p> <p>ごめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター</p> <p>たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・パンアップル・もも・みかん・りんご</p>	<p>2日 ごはん 蒸しシューマイ ひじき炒め煮 チングンサイのスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 846kcal たんぱく質 27.6g 脂質 31.0g 塩分 3.0g</p> <p>ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・ベーコン だいす・ぎゅうにゅう</p> <p>ごめ・さとう・あぶら・かたくりこ</p> <p>たまねぎ・じょうが・にんじん・いんげん チングンサイ・しいたけ</p>
赤 黄 緑	<p>5日 ごはん 鶏肉のオイスター炒め 冬瓜と卵のスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 830kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29.6g 塩分 3.6g</p> <p>6日 ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ なめこ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 776kcal たんぱく質 33.4g 脂質 24.4g 塩分 3.0g</p> <p>7日 食パン リンゴジャム ハムチーズピカタ ツナサラダ チリコンカン 牛乳</p> <p>エネルギー 823kcal たんぱく質 35.2g 脂質 32.8g 塩分 4.3g</p>			<p>8日 ごはん 八宝菜 ごまみそ和え 牛乳</p> <p>エネルギー 730kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.5g 塩分 2.0g</p> <p>ぶたにく・いか・えび・うずらのたまご・みそ ぎゅうにゅう</p> <p>ごめ・あぶら・かたくりこ・さとう・ごま</p> <p>キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ にんにく・トマト</p>	<p>9日 ごはん メンチカツ おひたし お月見汁 うさぎちゃんゼリー 牛乳</p> <p>エネルギー 815kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.5g 塩分 2.6g</p> <p>ぶたにく・とりにく・ぎゅうにゅう ごめ・あぶら・パン粉・こむぎこ・ごま さといも・さとう・ち</p> <p>キャベツ・にんじん・ごまつな・たいこん・ねぎ なし</p>
赤 黄 緑	<p>12日 ごはん 車ふの卵とじ なすのみそ炒め なし 牛乳</p> <p>エネルギー 779kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.9g 塩分 2.1g</p> <p>13日 食パン いちごジャム ミートボールシチュー 小松菜とベーコンのソテー^{2年生 リクエスト} 牛乳</p> <p>エネルギー 783kcal たんぱく質 31.3g 脂質 28.5g 塩分 5.0g</p>		<p>14日 キムタクごはん 大豆のコロコロサラダ みそ汁 ヨーグルト</p> <p>エネルギー 745kcal たんぱく質 31.6g 脂質 26.6g 塩分 3.5g</p>	<p>15日 ごはん 厚揚げの中華煮 パンサンスー^{2年生 リクエスト} 牛乳</p> <p>エネルギー 827kcal たんぱく質 32.9g 脂質 27.2g 塩分 3.2g</p>	<p>16日 ごはん アジフライ ドレッシングサラダ 切り干し大根のみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 809kcal たんぱく質 28.2g 脂質 27.9g 塩分 2.3g</p>
赤 黄 緑	<p>19日 敬老の日 ココアパン ポトフ ブロッコリーサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 727kcal たんぱく質 28.0g 脂質 31.3g 塩分 3.6g</p> <p>20日 ウインナー・ハム・ぎゅうにゅう コッペパン・あぶら・さとう・じゃがいも にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・キャベツ いんげん</p> <p>エネルギー 790kcal たんぱく質 25.1g 脂質 30.7g 塩分 2.8g</p>		<p>21日 ごはん 肉うどん おかか和え 牛乳</p> <p>エネルギー 864kcal たんぱく質 23.9g 脂質 28.5g 塩分 4.6g</p>	<p>22日 カツカレー 海藻サラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 864kcal たんぱく質 23.9g 脂質 28.5g 塩分 4.6g</p>	<p>23日 秋分の日 秋葉</p>
赤 黄 緑	<p>26日 ごはん 豚丼 もやしときゅうりのナムル みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 823kcal たんぱく質 37.0g 脂質 25.0g 塩分 3.7g</p> <p>27日 コッペパン 牛肉コロッケ スパゲッティサラダ コーンスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 743kcal たんぱく質 25.8g 脂質 35.5g 塩分 4.1g</p>		<p>28日 ごはん 肉じゃが チーズ納豆 巨峰ゼリー 牛乳</p> <p>エネルギー 856kcal たんぱく質 35.3g 脂質 22.5g 塩分 2.2g</p>	<p>29日 ごはん 厚焼き卵 切干大根の韓国炒め わかめスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 789kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.8g 塩分 3.3g</p>	<p>30日 ごはん 鮭チーズフライ れんこんサラダ みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 851kcal たんぱく質 32.1g 脂質 30.7g 塩分 2.6g</p>
赤 黄 緑	<p>ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ ・ハム・ぎゅうにゅう</p> <p>ごめ・しろむぎ・しらたき・あぶら さんおんとう・ごまあぶら・ごま</p> <p>じょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのき もやし・きゅうり</p>		<p>ぎゅうにく・ハム・ベーコン</p> <p>コッペパン・じゃがいも・こむぎこ かたくりこ・あぶら・スパゲッティ・バター</p> <p>たまねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん とうもろこし・ブロッコリー</p>	<p>ぶたにく・なつとう・ぎゅうにゅう</p> <p>ごめ・じゃがいも・あぶら・さんおんとう</p> <p>じょうが・にんじん・たまねぎ・いんげん こまつな・ぶどう</p>	<p>たまご・ぎゅうにく・わかめ・とうふ ・ぎゅうにゅう</p> <p>ごめ・さんおんとう・あぶら・ごまあぶら・ごま</p> <p>きりほじだいこん・じょうが・ににく・にんじ ん・にら・だいす・もやし・ピーマン・キムチ・ね</p>

※材料の都合により献立の変更があります。