

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



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。

早起き



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。

朝ごはん



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。

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みましょう。

こんな朝ごはんは注意!


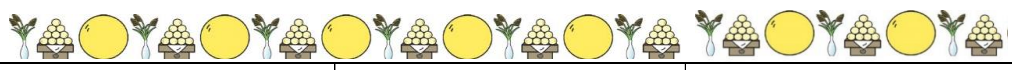





お菓子やゼリー飲料だけでは、朝ごはんに必要なエネルギーや栄養はとれません。

予定献立

9月号

松波中学校

	月	火	水	木	金	
こんだて	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おこなっています。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す。				1日 カレーライス フルーツヨーグルト 牛乳	2日 ごはん 蒸しシューマイ ひじき炒め煮 チンゲンサイのスープ 牛乳
	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。	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す。	エネルギー 842kcal たんぱく質 24.3g 脂質 22.4g 塩分 2.5g		エネルギー 846kcal たんぱく質 27.6g 脂質 31.0g 塩分 3.0g	
赤黄緑				ぶたにく・ヨーグルト・ぎゅうにゅう こめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが パインアップル・もも・みかん・りんご	ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・ベーコン だいず・ぎゅうにゅう こめ・さとう・あぶら・かたくりこ たまねぎ・しょうが・にんじん・いんげん チンゲンサイ・しいたけ	
こんだて	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	6日 ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ なめこ汁 牛乳	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	8日 ごはん 八宝菜 ごまみそ和え 牛乳	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 	
	エネルギー 830kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29.6g 塩分 3.6g	エネルギー 776kcal たんぱく質 33.4g 脂質 24.4g 塩分 3.0g	エネルギー 823kcal たんぱく質 35.2g 脂質 32.8g 塩分 4.3g	エネルギー 730kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.5g 塩分 2.0g	エネルギー 815kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.5g 塩分 2.6g	
赤黄緑	とりにく・たまご・ぎゅうにゅう こめ・かたくりこ・あぶら しょうが・にんじん・しいたけ・チンゲンサイ たけのこ・たまねぎ・キャベツ・とうがん・えのき	ぶたにく・ハム・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう こめ・あぶら・さとう・じゃがいも しょうが・たまねぎ・もやし・にんじん きゅうり・なめこ・ねぎ	たまご・ハム・チーズ・ツナ・ぎゅうにく いんげんまめ・ぎゅうにゅう 食パン・あぶら・さとう・バター キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ にんにく・トマト	ぶたにく・いか・えび・うずらのたまご・みそ ぎゅうにゅう こめ・あぶら・かたくりこ・さとう・ごま にんじん・きくらげ・たまねぎ・たけのこ キャベツ・しょうが・パロツリー・とうもろこし	ぶたにく・とりにく・ぎゅうにゅう・とうにゅう こめ・あぶら・パン粉・こむぎこ・ごま さといも・さとう・もち キャベツ・にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ なし	
こんだて	12日 ごはん 車ふの卵とじ なすのみそ炒め なし 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	15日 ごはん 厚揚げの中華煮 バンサンスー 牛乳	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	
	エネルギー 779kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.9g 塩分 2.1g	エネルギー 783kcal たんぱく質 31.3g 脂質 28.5g 塩分 5.0g	エネルギー 745kcal たんぱく質 31.6g 脂質 26.6g 塩分 3.5g	エネルギー 827kcal たんぱく質 32.9g 脂質 27.2g 塩分 3.2g	エネルギー 809kcal たんぱく質 28.2g 脂質 27.9g 塩分 2.3g	
赤黄緑	とりにく・たまご・みそ・ぎゅうにゅう こめ・ふ・じゃがいも・あぶら・さとう しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース なす・ピーマン・もやし・しょうが・なし	とりにく・ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう かたくりこ・食パン・じゃがいも・あぶら バター たまねぎ・しょうが・にんじん・マッシュルーム ・ブロッコリー・セロリ・こまつな・もやし	ぶたにく・ツナ・みそ・だいず・ぎゅうにゅう ヨーグルト こめ・しろむぎ・ごま油・ごま・じゃがいも はくさい・たくあん・にんじん・きゅうり こまつな・ごぼう	なまあげ・ぶたにく・みそ・赤だし・ハム ぎゅうにゅう こめ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ・ごま あぶら・はるさめ・さとう しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ・きゅうり・そうめんかぼちゃ	あじ・ハム・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう こめ・あぶら・さとう・パン粉・こむぎこ キャベツ・きゅうり・にんじん きりぼしだいこん・しめじ・ねぎ	
こんだて	19日 敬老の日 	20日 ココアパン ポトフ ブロッコリーサラダ 牛乳	21日 ごはん 肉うどん おかか和え 牛乳	22日 カツカレー 海藻サラダ 牛乳	23日 秋分の日 	
	エネルギー 727kcal たんぱく質 28.0g 脂質 31.3g 塩分 3.6g	エネルギー 790kcal たんぱく質 25.1g 脂質 30.7g 塩分 2.8g	エネルギー 864kcal たんぱく質 23.9g 脂質 28.5g 塩分 4.6g	エネルギー 790kcal たんぱく質 25.1g 脂質 30.7g 塩分 2.8g	エネルギー 864kcal たんぱく質 23.9g 脂質 28.5g 塩分 4.6g	
赤黄緑	ウイナー・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	ぎゅうにく・こんぶ・かつおぶし・ぎゅうにゅう こめ・うどん たまねぎ・ねぎ・キャベツ・にんじん もやし・こまつな	ぶたにく・わかめ・こんぶ・ぎゅうにゅう こめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター さんおんとう・ごま・パン粉・こむぎこ たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが きゅうり・もやし	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 こめ・しろむぎ・しらたき・あぶら さんおんとう・ごま・あぶら・ごま しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのき もやし・きゅうり	ぎゅうにく・ハム・ベーコン 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 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	
こんだて	26日 豚丼 もやしときゅうりのナムル みそ汁 牛乳	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	28日 ごはん 肉じゃが チーズ納豆 巨峰ゼリー 牛乳	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	30日 ごはん 鮭チーズフライ れんこんサラダ みそ汁 牛乳	
	エネルギー 823kcal たんぱく質 37.0g 脂質 25.0g 塩分 3.7g	エネルギー 743kcal たんぱく質 25.8g 脂質 35.5g 塩分 4.1g	エネルギー 856kcal たんぱく質 35.3g 脂質 22.5g 塩分 2.2g	エネルギー 789kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.8g 塩分 3.3g	エネルギー 851kcal たんぱく質 32.1g 脂質 30.7g 塩分 2.6g	
赤黄緑	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 こめ・しろむぎ・しらたき・あぶら さんおんとう・ごま・あぶら・ごま しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのき もやし・きゅうり	ぎゅうにく・ハム・ベーコン 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 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	ぶたにく・なっとう・ぎゅうにゅう こめ・じゃがいも・あぶら・さんおんとう しょうが・にんじん・たまねぎ・いんげん こまつな・ぶどう	たまご・ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ ぎゅうにゅう こめ・さんおんとう・あぶら・ごま・あぶら・ごま きりぼしだいこん・しょうが・にんにく・にんじ ん・にら・だいず・もやし・ピーマン・キムチ・ね	さけ・チーズ・ツナ・あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう パン粉・こめ・あぶら・ごま れんこん・にんじん・えだまめ・もやし だいこん・ねぎ	

※材料の都合により献立の変更があります。