

# 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と食べましょう。

### 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

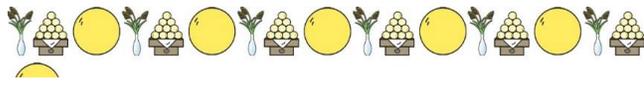
朝ごはんを食べると、胃腸が活発に動きはじめ、排便をうながします。うんちを出して、1日を気持ちよくスタートさせましょう。

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。

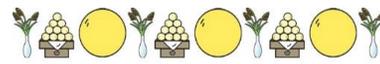
こんな朝ごはんは注意!



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

松波中学校共同調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	カレーライス	○	フルーツヨーグルト	ぶたにく,ヨーグルト,牛乳	こめ,しろむぎ,じゃがいも,あぶら, バター,カレールウ	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,バナナ	786 kcal 23.6 g 21.6 g 2.2 g
4 月	ごはん 	○	ホイコウロウ 冬瓜と卵のスープ  加賀しずくゼリー	ぶたにく,赤だし,たまご,牛乳	こめ,あぶら,三温糖,ごま油,ふ, かたくり粉	キャベツ,にんじん,ピーマン たまねぎ,にんにく,しょうが,とうが ん,えのきたけ,たけのこ,なし	701 kcal 28.5 g 16.8 g 3.0 g
5 火	ごはん	○	さばのみそ煮 ゆかり和え けんちん汁	さば,とうふ,油揚げ,牛乳	こめ,さといも,あぶら,ごま油,みそ	キャベツ,きゅうり,にんじん だいこん,ごぼう,ねぎ,しそ	798 kcal 32.1 g 30.1 g 1.9 g
6 水	きなこ揚げパン	○	クリームシチュー  ブロッコリーサラダ	きな粉,とりにく,牛乳,生クリーム, ハム	コッペパン,あぶら,さとう じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,マッシュルー ム,ブロッコリー,キャベツ とうもろこし	767 kcal 31.6 g 33.5 g 3.4 g
7 木	ごはん	○	シューマイ 冷しゃぶサラダ 中華スープ 野菜とくだものゼリー	ぶたにく,牛乳	こめ,ごま油,ごま,かたくりこ	きゅうり,キャベツ,パプリカ チンゲンツァイ,たまねぎ,しょうが えのきたけ,とうもろこし,りんご,レモン	822 kcal 24.2 g 29.7 g 2.8 g
8 金	ごはん	○	しそふりかけ トビウオフライ ツナサラダ みそ汁	ツナ,油揚げ,みそ,牛乳 かつおぶし,いわし,ぶし,とびうお	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも ごま,パン粉	キャベツ,きゅうり,にんじん たまねぎ,ねぎ,しそ	734 kcal 23.9 g 27.1 g 1.9 g
11 月	ごはん	○	車麩の卵とじ 小松菜の じゃこ炒め ミニたい焼き	とりにく,ちくわ,たまご,油揚げ しらす,牛乳	こめ,車ふ,じゃがいも,あぶら さとう,ごま,こむぎこ,あずき	干し椎茸,にんじん,たまねぎ さやいんげん,こまつな	868 kcal 36.8 g 28.0 g 2.9 g
12 火	食パン	○	いちごジャム 煮込みハンバーグ 温野菜の添え物 クラムチャウダー	ぶたにく,ベーコン,あさり,牛乳	食パン,かたくり粉,じゃがいも いちごジャム	たまねぎ,ぶなしめじ,にんじん ブロッコリー,とうもろこし,キャベツ	777 kcal 36.4 g 25.7 g 4.4 g
13 水	ごはん <b>おさかな給食</b>	○	あじの南蛮漬け 大豆の五目煮 みそ汁	あじ,大豆,凍り豆腐,とうふ 油揚げ,みそ,牛乳	こめ,かたくり粉,あぶら,さとう三 温糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,パプリカ えだまめ,しいたけ,こまつな	862 kcal 38.4 g 33.0 g 2.4 g
14 木	ごはん 	○	麻婆豆腐 バンサンスー りんご	とうふ,ぎゅうにく,ぶたにく 赤だし,牛乳	こめ,あぶら,さとう,かたくり粉 ごま油,はるさめ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, 干し椎茸,ねぎ,きゅうり そうめんかぼちゃ,りんご	783 kcal 26.3 g 22.7 g 2.1 g
15 金	チキンピラフ	○	チーズサラダ ポテトスープ ココアワッフル	とりにく,ハム,チーズ,たまご,牛乳	こめ,しろむぎ,バター,あぶら さとう,じゃがいも,ココアパウダー	たまねぎ,にんじん,マッシュルー ム,グリーンピース,キャベツ,きゅうり ブロッコリー	738 kcal 29.0 g 23.8 g 3.8 g
19 火	食パン	○	チョコクリーム オムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ	大豆,ウインナー,ベーコン,牛乳	食パン,あぶら,マカロニ,さとう, チョコクリーム,じゃがいも	たまねぎ,とうもろこし,セロリー にんじん,キャベツ,にんにく,トマト	872 kcal 32.5 g 35.6 g 3.8 g
20 水	ごはん	○	いわしの梅煮 五色和え めった汁 巨峰ゼリー	いわし,ハム,わかめ,ぶたにく 油揚げ,みそ,牛乳	こめ,さとう,ごま油,さつまいも さといも	キャベツ,にんじん,こまつな だいこん,ねぎ,ぶどう	807 kcal 33.5 g 21.8 g 2.8 g
21 木	カレーライス	○	フルーツポンチ	ぶたにく,牛乳	こめ,しろむぎ,じゃがいも,あぶら, バター,さとう,カレールウ	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 ナタデココ,いちご	780 kcal 22.0 g 23.9 g 2.4 g
22 金	ごはん <b>中1残量調査リクエスト</b>	○	鶏肉の唐揚げ コールスロー 打豆汁	とりにく,大豆,油揚げ,みそ,牛乳	こめ,かたくり粉,あぶら,さとう さといも	しょうが,キャベツ,にんじん きゅうり,とうもろこし,干し椎茸 ねぎ	935 kcal 38.2 g 40.4 g 1.8 g
25 月	中華丼	○	わかめスープ マラーカオ	ぶたにく,かまぼこ,いか,うずら卵, わかめ,とうふ,たまご,牛乳	こめ,しろむぎ,あぶら,かたくり粉	キャベツ,たまねぎ,きくらげ パプリカ,しょうが,ねぎ	769 kcal 29.1 g 20.5 g 4.1 g
26 火	コッペパン なすのミートソース スパゲティ	○	イタリアンサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく,とりにく,牛乳	コッペパン,スパゲッティ,さとう オリーブ油	なす,にんじん,たまねぎ,トマト ブロッコリー,カリフラワー パプリカ,レモン	652 kcal 30.6 g 21.4 g 3.1 g
27 水	ごはん	○	キャベツと厚揚げの みそ炒め 肉団子スープ	ぶたにく,生揚げ,みそ,とりにく 牛乳	こめ,あぶら,三温糖,かたくりこ パン粉	しょうが,パプリカ,たまねぎ,キャベツ, 干し椎茸,こまつな,にんじん,ねぎ えのきたけ	753 kcal 33.6 g 23.1 g 3.3 g
28 木	ごはん	○	鮭のマヨネーズ蒸し  おかか和え みそ汁	さけ,みそ,かつおぶし,とうふ 油揚げ,わかめ,牛乳	こめ,じゃがいも	たまねぎ,ぶなしめじ,ピーマン とうもろこし,キャベツ,にんじん もやし,こまつな	756 kcal 34.3 g 26.3 g 2.6 g
29 金	ごはん  <b>十五夜給食</b>	○	ハムカツ ごま和え お月見汁 お月見ゼリー	ハム,寒天,牛乳	こめ,あぶら,ごま,さとう,さといも, パン粉,もち	キャベツ,こまつな,にんじん ぶなしめじ,だいこん,ねぎ みかん,ブルーベリー	839 kcal 21.6 g 21.8 g 2.8 g