

9
月きゅう しょく
給食だより

なつやす
夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早
寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏
休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



R6年9月号
株洲市学校給食
三崎共同調理場

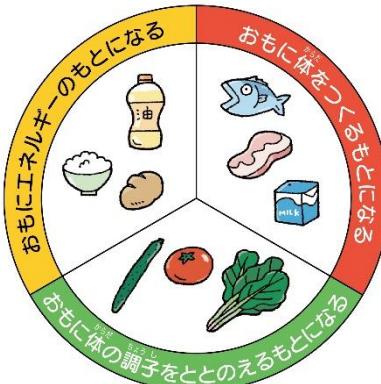
今月の給食目標

規則正しい生活をしよう



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

なつやす
夏休みでは、ついつい好きなものばかり食べてしまったり、お菓子ばかり食べてしまったりと、
食事のバランスが崩れてしまったのではないか。栄養バランスを意識して選びましょう。
すこ
少しづつでいいので、夏休みに崩れたバランスを正しく
もど
戻していくよう意識することが大事です。

3つの食品の
グループ

じょひん
食品は「おもにエネルギーのもとになる
食品」、「おもに体をつくるもとになる
食品」、「おもに体の調子をととのえるも
とになる食品」の3つのグループにわけ
ることができます。それぞれのグループ
の食品を組み合わせることで、栄養のバ
ランスがよくなります。

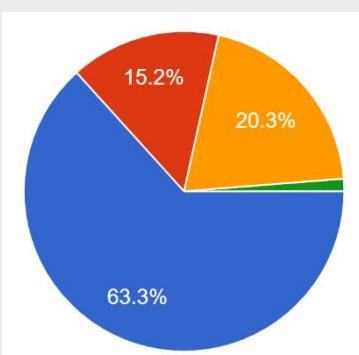
6つの
基礎食品群

1群	2群	3群
魚、肉、卵、豆・豆製品	牛乳・乳製品、小魚、海藻	緑黄色野菜
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品
そのほかの野菜、果物	米、パン、めん、いも、砂糖	油脂
ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

きゅうしょく けっか
リクエスト給食の結果発表！

7月に給食についてアンケートをとりました。全体でほとんどの生徒が給食をおい
しいと感じていると答えてくれました。今月は、みさき小学校の結果を紹介します。

Q毎日の給食はおいしいですか？



- とってもおいしい！
- おいしい
- たまに嫌いなものがあるが、おいしい
- ふつう
- たまに嫌いなものがでるし、まずい
- まずい

みさき小リクエストランキング

1位 カレーライス [9/13]

2位 フルーツポンチ

3位 揚げパン(ココア味・砂糖味)

3位 わかめご飯

3位 オムレツ

-以下- ※給食で出せないものは■

オムライス、ラーメン、卵焼き [9/20]

みかん、サラダ [ほぼ毎日] 野菜 [ほぼ毎日]

クレープ、から揚げ [9/26] 麻婆豆腐

[9/11] ごまからめのからあげ、チーズ

納豆、おにぎり ■、肉 [ほぼ毎日] みそ汁

[ほぼ毎日] たらこパスタ ■、グラタン

震災後、1番美味しかった給食は？

1番美味しかった献立はカレーライスでした！
そのほか、ご飯、から揚げ、餃子、肉じゃが、ビビン
バ、梅の味のお肉、セルフフルーツサンドイッチ、親
子丼、ドライカレー、クレープ、みそ汁、梅わかめご
飯、米、みそ汁、でした！



いいことたくさん！



きゅうしょく じょさんぶつ
給食にどんな地場産物が使われているか
探してみましょう。

9月

よていこんだて



月	火	水	木	金
2日 始業式 ごはん しゅうまい ひじきマリネサラダ 厚揚げのみぞ汁	3日 ドラえもんの誕生日 ごはん 焼肉サラダ 春雨スープ ミニどら焼き	4日 ご飯 チーズはんぺんフライ ハーフポテトサラダ 小松菜のみぞ汁	5日 減量ご飯 五目野菜炒め 冷やしうどん ふりかけ	6日 黒豆の日 黒豆ごはん 魚の塩焼き ごまみそ和え お麩のすまし汁
工 816.0 kcal タ 28.1 g 脂 25.8 g 塩 2.4 g	工 827.0 kcal タ 27.2 g 脂 21.8 g 塩 2.5 g	工 905.0 kcal タ 25.8 g 脂 29.5 g 塩 2.2 g	工 705.0 kcal タ 29.2 g 脂 17.5 g 塩 2.7 g	工 736.0 kcal タ 36.8 g 脂 26.5 g 塩 2.9 g
9日 救急の日	10日 ごはん チーズ入りミートローフ ミニトマト レタスの卵スープ	11日 ごはん パンサンスー 麻婆豆腐 オレンジ	12日 ごはん コロッケ ひじき煮 わかめのみぞ汁	13日 カレーの日 カレーライス リク 福神漬け 手作りグレープ・ココゼリー
工 941.0 kcal タ 36.0 g 脂 31.9 g 塩 2.6 g	工 869.0 kcal タ 39.3 g 脂 26.4 g 塩 2.7 g	工 918.0 kcal タ 37.3 g 脂 28.3 g 塩 2.7 g	工 818.0 kcal タ 25.2 g 脂 27.9 g 塩 2.7 g	工 845.0 kcal タ 26.3 g 脂 20.3 g 塩 1.7 g
16日 秋分の日	17日 中秋の名月 ご飯 鶏肉の塩麹やき 里芋の煮物 えのきのみぞ汁 お月見ゼリー	18日 ごはん イカのチリソースがけ もやしのナムル わかめスープ	19日 食育の日 コッペパン イカ焼きそば ワンタンスープ	20日 秋分とは?の日 ゆかりご飯 だし巻き卵 リク あつさり漬け 秋のけんちん汁 ミニおはぎ
工 852.0 kcal タ 34.3 g 脂 22.6 g 塩 2.8 g	工 762.0 kcal タ 27.3 g 脂 18.7 g 塩 2.5 g	工 617.0 kcal タ 25.6 g 脂 17.6 g 塩 4.3 g	工 731.0 kcal タ 29.2 g 脂 18.1 g 塩 2.5 g	
23日 敬老の日	24日 ご飯 大豆と小魚のごまからめ 肉豆腐のり佃煮	25日 プリンの日 そぼろ丼 たくあん和え物 白菜のみぞ汁 なめらかプリン	26日 ご飯 鶏の唐揚げいしる味 リク 梅大根なます みぞ汁	27日 ご飯 Big肉だんご 粉ふきいも たまねぎのスープ
工 894.0 kcal タ 30.7 g 脂 24.7 g 塩 1.8 g	工 823.0 kcal タ 33.7 g 脂 23.9 g 塩 3.0 g	工 919.0 kcal タ 32.1 g 脂 28.6 g 塩 2.5 g	工 746.0 kcal タ 21.3 g 脂 18.3 g 塩 2.2 g	
30日 小学校のみ	○…珠洲市指定の地元食材使用献立日 リク …3校上位のリクエスト給食 栄養表示:エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】 すべての献立に牛乳がつきます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。 当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。			
ごはん 豚肉みそ炒め なめこすまし汁	中学生の基礎平均値 リク 今月の平均値			
工 847.0 kcal タ 37.4 g 脂 28.2 g 塩 2.1 g	工 820.0 kcal タ 30.7 g 脂 24.0 g 塩 2.6 g	工 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g	工 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g	工 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g

9月1日 9/1は「防災の日」です。台風や地震、津波などの災害に対して国民が認識を深めて、心構えを備えるために制定されました。三崎共同調理場では、9/9「救急の日」に備蓄食材を活用した献立を提供します。

ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
ひとり にち ● 1人1日3リットル×3日 分以上必要	● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で た食べられるもの	● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、 つかすようき使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ ポンベ。

買う・買い足す

食べる・使う

