

# 9月 給食だより



令和5年9月

津幡町立太白台小学校

夏休みが終わり新学期が始まります。夏休みの間について夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れている人はいませんか？早寝、早起きを心がけて朝ごはんをしっかり食べるようにし、元気に新学期をスタートさせましょう。

早寝・早起き  
朝ごはん

生活リズムをとりもとそう！

## はやね 早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るようにしましょう。

## はやお 早起き



朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時刻に起きるようにしましょう。

## あさ 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排せつのリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



## 秋の年中行事 つきみ 月見は2回



月見は、団子や里芋などを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見には「十五夜」と「十三夜」と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。どちらの日も美しい月が見られるといいですね。

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 金	むぎごはん ウインナー フレンチサラダ ポークカレー	豚肉 豚肉	米、白麦 豚脂、水あめ、さとう サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールウ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、ブルーベリー	675	22.4	24.6
4 月	ごはん ポークシューマイ ひやしちゅうかふうサラダ チンゲンサイとあさりのスープ	豚肉、大豆たん白 ロースハム あさり、絹ごし豆腐	米 でんぷん、豚脂、さとう、植物油、小麦粉、大豆油 中華めん、さとう、ごま油	たまねぎ、しょうが きゅうり、もやし チンゲン菜、にんじん、たまねぎ	611	19.7	20.6
5 火	ごはん ふくらぎのしょうがみそがらめ すのもの しおとんじる	ふくらぎ、白みそ、みそ かまぼこ、わかめ 豚肉	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう じゃがいも	しょうが きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	632	25.8	20.3
6 水	ミルクロール チキンのごまドレッシングサラダ ミートボールシチュー くだもの(なし)	脱脂粉乳 鶏肉 ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆たん白)	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン ごまドレッシング、でんぷん ミートボール(パン粉、でんぷん、豚脂、大豆油、なたね油)、じゃがいも、サラダ油、ハヤシラフ、さとう	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし ミートボール(たまねぎ、ブルーベリー、しょうが)、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ 梨	645	21.3	22.8
7 木	ごはん とりにくのくわやき ★ ひじきとだいずのいために みそけんちんじる	鶏肉 ひじき、大豆、さつまあげ 木綿豆腐、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さとう ごま油	こんにゃく、にんじん、さやいんげん だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	681	26.9	24.9
8 金	ごはん とりにくのスタミナやき いそかあえ かぼちゃのみそしる	鶏肉 のり うすあげ、みそ	米 さとう、でんぷん、大豆油 さとう	にんにく キャベツ、こまつな、もやし かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	635	26.9	20.2
11 月	ごはん ホキのハーブやき ブロッコリーとまめのサラダ ★ コーンチャウダー	ホキ 黄大豆、青大豆、手亡豆、金時豆 ベーコン、牛乳	米 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ、さとう じゃがいも、サラダ油、米粉	バジル ブロッコリー、もやし、きゅうり とうもろこし、にんじん、たまねぎ	637	23.5	21.7
12 火	ごはん チヂミ ぶたキムチいため とうがんのスープ プチトマト	おから、大豆たん白 豚肉、キムチ(昆布) 鶏肉	米 米粉、ショートニング、じゃがいも、植物油、大豆油、でんぷん、さとう キムチ(ごま、さとう)、サラダ油、さとう、ごま油 でんぷん	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく キムチ(はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、りんご、にんにく)、たまねぎ、キャベツ とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ プチトマト	612	18.5	19.6
13 水	こめこミルクロール コーンフライ スパゲティナポリタン オレンジカクテル	脱脂粉乳 牛乳、大豆たん白、脱脂大豆粉 ベーコン ゼリー(豆乳、寒天)	米粉、小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン 小麦粉、マーガリン、パン粉、さとう、でんぷん、植物油、ライ麦粉、米粉、大豆油 スパゲティ、サラダ油 ゼリー(さとう)	とうもろこし たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト ゼリー(りんご果汁、ブドウ果汁、もも果汁)みかん、パイナップル、黄桃、オレンジジュース	693	20.7	21.4
14 木	ごはん とびうおのこうみソース バンサンスウ マーボー豆腐	とびうお ロースハム 木綿豆腐、豚肉、大豆ミート、赤みそ	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう はるさめ、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ きゅうり、キャベツ しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ねぎ	668	25.2	20.7
15 金	ごはん とりにくのカレーグリル かぼちゃとチーズのサラダ さといものポトフ	鶏肉 チーズ、ヨーグルト ウインナー(鶏肉)	米 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ウインナー(豚脂、でんぷん、さとう、粉あめ)、さといも	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん	645	25.4	21.7
19 火	タコライス(ごはん) (く) きびなごカリカリフライ ★ きんじそうのマリネ コンソメスープ	豚肉、大豆ミート きびなご 鶏肉	米 サラダ油 水あめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、米粉、パン粉、玄米粉、植物油、大豆油 サラダ油、さとう	にんにく、たまねぎ、トマト、ピーマン しょうが きんじそう、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ	629	25.1	21.2
20 水	バターロール オムレツ マカロニときのこのペペロンチーノ じゃがいものトマトに	脱脂粉乳、鶏卵 鶏卵 ベーコン 豚肉	小麦粉、さとう、マーガリン 植物油、でんぷん マカロニ、オリーブ油 じゃがいも、サラダ油	にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、トマト	606	24.6	25.0
21 木	ごはん ちくわのいそべあげ みそいため ひやむぎ	魚肉すり身、あおさ 豚肉、みそ かまぼこ	米 でんぷん、さとう、サラダ油、小麦粉、大豆油 サラダ油、さとう ひやむぎ、さとう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン きゅうり、干しいたけ、ねぎ	658	22.3	18.5
22 金	ごはん はるまき ちゅうかあえ しおレモンラーメン	豚肉、ひじき 焼き豚 鶏肉	米 はるさめ、豚脂、小麦粉、水あめ、さとう、でんぷん、植物油、大豆油 さとう、ごま油 中華めん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが だいこん、にんじん、きゅうり もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、レモン果汁	608	19.1	18.0
25 月	いなりちらしずし(すしごはん) (く) ごまあえ めったじる	うすあげ、錦糸卵(鶏卵) 豚肉、みそ	米、さとう 錦糸卵(さとう、植物油、でんぷん)、さとう ごま、さとう じゃがいも	切干大根、干しいたけ、えだまめ こまつな、もやし、にんじん、しめじ にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ	603	25.1	18.4
26 火	ごはん とりとこんさいのチリソースに ★ ワンタンスープ	鶏肉	米 でんぷん、大豆油、さつまいも、ごま油、さとう 肉入りワンタン(小麦粉)	しょうが、れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン 肉入りワンタン(たまねぎ、しょうが)、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ	619	19.4	14.4
27 水	ミルクロール ハムとチーズのフライ コールスローサラダ トマトとおおなのたまごスープ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、チーズ 鶏卵、鶏肉	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン 豚脂、さとう、パン粉、小麦粉、でんぷん、ショートニング、大豆油 さとう、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし トマト、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	603	20.3	26.1
28 木	ごはん いりこフライ ★ もやしナムル かんこくふうすきやきに	いわし 豚肉、焼き豆腐	米 パン粉、小麦粉、米粉、大豆油 さとう、ごま油 車ふ、さとう、サラダ油、ごま油	にんじん、もやし、きゅうり にんにく、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、ねぎ、りんご	600	22.7	17.2
29 金	ごはん うさぎのハンバーグ もやしとえだまめのすのもの おつきみじる つきみデザート	豚肉、大豆たん白 かまぼこ 鶏肉 寒天	米 豚脂、さとう、でんぷん さとう 団子(でんぷん、じゃがいも、さとう) さとう、水あめ、粉末油脂	にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト もやし、キャベツ、えだまめ 団子(かぼちゃ)、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ みかん果汁、レモン果汁	602	23.2	14.2

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※ 毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	633kcal	14.5%	29.1%	346mg	3.0mg	244μg	0.58mg	0.63mg	28mg	4.1g	2.5g	82mg	2.7mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg