

9月 給食だより

R7 年 9 月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

夏休みも終わり、学校生活が再開します。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心
の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私
たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、
生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内
時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びるこ
と、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつな
がり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

今月の給食目標

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

ひとり1人1日3Lが目
安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	月	白ごはん	牛乳	ハンバーガー グリーンサラダ ブロッコリーのコンソメスープ ヨーグルトゼリー	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ 枝豆 ねぎ たまねぎ	米 砂糖	オリーブオイル	682 22 18 1.8	Kcal g g g
2	火	白ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め あっさりピクルス えのきのみそ汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン えのき ねぎ	米 砂糖	サラダ油	594 24 15 2.2	Kcal g g g
3	水	白ごはん	牛乳	枝豆しゅうまい もやしのナムル 中華わかめスープ	鶏肉 大豆ミート たらすり身	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし きゅうり たまねぎ 枝豆 キャベツ	米 小麦粉 砂糖 パン粉	ごま油 ごま	567 16 13 1.0	Kcal g g g
4	木	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え ごぼうとしめじのみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ	米 小麦粉 米粉 砂糖 片栗粉	揚げ油	682 29 20 2.6	Kcal g g g
5	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツポンチ 福神漬け	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく しょうが なす 青唐 パインアップル あんず バナナ りんご みかん	米 白麦 じゃがいも はちみつ	サラダ油	786 23 17 3.4	Kcal g g g
8	月	白ごはん	牛乳	春巻き パンパングー風和え物 チンゲン菜の中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり きくらげ えのき 干しいたけ コーン キャベツ たまねぎ	米 砂糖 小麦粉	揚げ油 ごま油	682 19 24 1.7	Kcal g g g
9	火	白ごはん	牛乳	大根なます すき焼き風煮	油揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 大根 きゅうり ごぼう たまねぎ ねぎ 白菜 えのき	米 砂糖 こんにゃく 車麩	ごま サラダ油	643 27 17 1.7	Kcal g g g
10	水	五目 チャーハン	牛乳	三色ナムル 春雨スープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ 干しいたけ しょうが コーン きくらげ	米 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	617 21 17 1.6	Kcal g g g
11	木	白ごはん	牛乳	ちくわのチーズ揚げ マセドアンサラダ エリンギのコンソメスープ 若山遠足	ちくわ 黒豆 ハム 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	きゅうり コーン エリンギ ねぎ	米 小麦粉 砂糖	揚げ油 オリーブオイル	637 24 19 2.1	Kcal g g g
12	金	白ごはん	牛乳	ぶりの旨みそかけ 珠洲産かぼちゃのサラダ 珠洲産干しいたけのみそ汁 オレンジ 正院給食試食会	ぶり ハム 油揚げ	牛乳	●かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり 大根 ●干しいたけ ねぎ オレンジ	米 砂糖 米粉 じゃがいも	ごま	719 28 23 1.7	Kcal g g g
16	火	白ごはん	牛乳	ヒレカツ ひじきのマヨサラダ 大根のコンソメスープ	豚肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 パン粉	揚げ油	680 23 26 1.3	Kcal g g g
17	水	白ごはん	牛乳	豚肉ときのこのいため煮 大根の和風サラダ なめこのみそ汁	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが まいたけ 大根 きゅうり なめこ ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	594 25 17 1.7	Kcal g g g
18	木	コッペパン	牛乳	ウインナー キャベツのカレーソテー ホワイトシチュー ケチャップ ホットドッグ給食	ウインナー 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも 米粉	サラダ油 バター	800 26 35 3.2	Kcal g g g
19	金	白ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 小松菜とキャベツのおひたし けんちん汁 おはぎ お彼岸給食	豆腐 鶏肉 小豆 きな粉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし 大根 白菜 ごぼう ねぎ たまねぎ	米 里芋 もち米 さつまいも てんぷら粉	揚げ油 ごま サラダ油 ごま油	787 22 25 1.7	Kcal g g g
22	月	白ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね わかめときゅうりの酢の物 里芋のみそ汁 大谷振替休業日	油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ しめじ たまねぎ れんこん	米 砂糖 里芋 パン粉		605 34 17 1.8	Kcal g g g
24	水	白ごはん	牛乳	さけチーズフライ コールスローサラダ 小松菜のスープ	鮭	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン えのき しめじ	米 小麦粉 パン粉	揚げ油 サラダ油	630 23 20 1.4	Kcal g g g
25	木	ひじきツナ ごはん	牛乳	はりはり和え 洋風おでん	油揚げ ツナ がんもどき ウインナー	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ 大根 ごぼう 枝豆 切干大根 きゅうり キャベツ たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく	ごま	660 25 25 2.7	Kcal g g g
26	金	白ごはん	牛乳	タンドリーチキン 珠洲産じゃがいものポテトサラダ おくらともずくのスープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 ヨーグルト もずく	にんじん オクラ	きゅうり コーン たまねぎ	米 ●じゃがいも	サラダ油	641 26 21 1.7	Kcal g g g
29	月	白ごはん	牛乳	オムレツホワイトソース ブロッコリーのイタリアンサラダ たまねぎのコンソメスープ 飯田・上戸振替休業日	卵	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 ねぎ	米 米粉	バター	586 21 16 1.8	Kcal g g g
30	火	ゆかり ごはん	牛乳	鶏ささみのさっぱりサラダ 五目うどん	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 白麦 砂糖 うどん	ごま	705 32 15 2.8	Kcal g g g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	665	25	20
栄養基準量	650	21～32	14～21
			2未満



9/12(金)・26(金)地産地消給食
珠洲産のかぼちゃ、干しいたけ、じゃがいもを使用します。
地元の食材を味わいましょう。

