

9
月

きゅう しょく 給食だより

R7年9月号
株洲市学校給食
三崎共同調理場

なつやす お がっこうせいかつ さいかい まいにちげんき はやお はや
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。



今月の給食目標

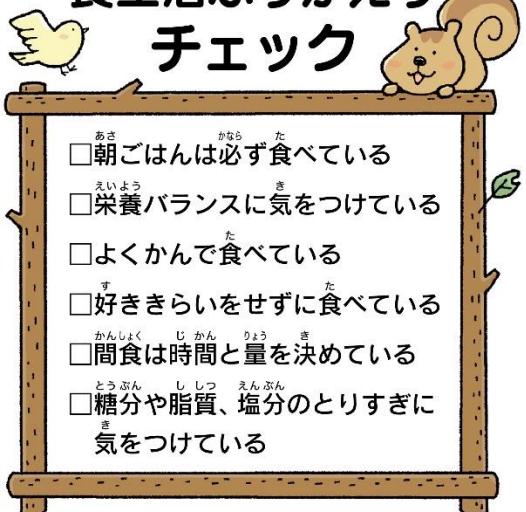
規則正しい生活をしよう

なつやす かし た しょくじ
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
くず えいよう いしき えら
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。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

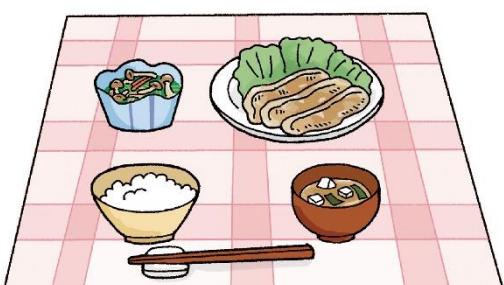


食生活ふりかえり チェック



将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

こんだて 献立の基本 主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



こんだて たとき とき しょく しゅさい ふくさい しるもの
献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

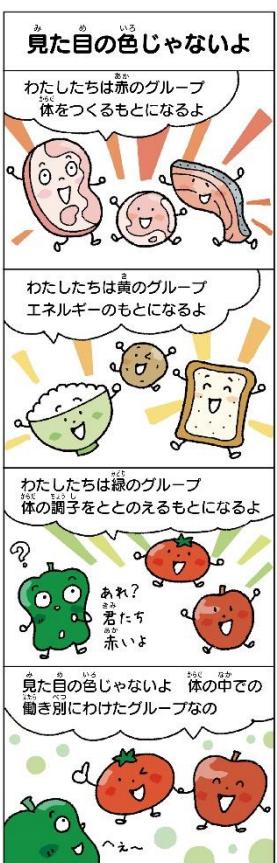


えいよう しょくじ むずか
栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

成長期に 大切な バランスよくとろう！ たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。





よていこんだて



月	火	水	木	金
1日 始業式 ごはん メンチカツ 小松菜おかか炒め かき玉汁	2日 黒豆の日 黒豆ごはん だし巻き玉子 梅大根なます ねぎのみぞ汁	3日 ドラえもんの誕生日 ごはん ぶた肉みそ炒め 塩ちゃんこ ミニどら焼き	4日 ごはん コロッケ そぼろきんぴら きのこみそ汁	5日 梅昆布ごはん バンバンジー 冷やしうどん
工 673.0 kcal タ 26.4 g 脂 20.9 g 塩 2.1 g	工 631.0 kcal タ 22.6 g 脂 16.2 g 塩 2.0 g	工 759.0 kcal タ 32.8 g 脂 20.2 g 塩 1.2 g	工 686.0 kcal タ 22.9 g 脂 21.1 g 塩 1.7 g	工 764.0 kcal タ 26.2 g 脂 14.5 g 塩 3.7 g
8日 ごはん パンサンスー マーボーどうふ オレンジ	9日 救急の日 ごはん さばのみそ煮 切干大根の和えもの 栄養すいとん	10日 コッペパン 焼きそば 海鮮ワンタンスープ	11日 ごはん 魚のかば焼き風 もやしのごま和え なめこのみそ汁	12日 カレーの日 カレーライス コールスローサラダ ふくしんづけ
工 737.0 kcal タ 30.0 g 脂 22.1 g 塩 1.8 g	工 717.0 kcal タ 29.6 g 脂 22.1 g 塩 1.8 g	工 647.0 kcal タ 27.5 g 脂 20.5 g 塩 3.5 g	工 756.0 kcal タ 30.7 g 脂 26.8 g 塩 2.0 g	工 714.0 kcal タ 26.8 g 脂 19.4 g 塩 1.9 g
15日 秋分の日	16日 ごはん 白身魚フライ ひじきマリネサラダ 白菜のみぞ汁	17日 イタリア料理の日 ごはん 香草パン粉焼き イタリアンサラダ イタリア風かきたまスープ	18日 ごはん イカのチリソース ブロッコリーの中華和え わかめのみそ汁	19日 食育の日・長崎県 トルコライス ポークシチュー
工 685.0 kcal タ 26.5 g 脂 22.5 g 塩 2.0 g	工 726.0 kcal タ 30.0 g 脂 27.0 g 塩 2.1 g	工 682.0 kcal タ 31.6 g 脂 18.3 g 塩 2.4 g	工 855.0 kcal タ 31.6 g 脂 26.0 g 塩 2.6 g	
22日 小学校のみ ごはん ハムチーズピカタ ごぼうサラダ 水菜のみぞ汁	23日 敬老の日	24日 ごはん チーズ入りミートローフ ミニトマト コンソメスープ	25日 プリンの日 ごはん 焼肉サラダ とうふチゲ なめらかプリン	26日 木の葉丼 たくあん和え物 さつま汁
工 766.0 kcal タ 23.4 g 脂 28.8 g 塩 1.7 g	工 .0 kcal タ .0 g 脂 .0 g 塩 .0 g	工 707.0 kcal タ 27.5 g 脂 22.3 g 塩 2.1 g	工 755.0 kcal タ 31.2 g 脂 24.0 g 塩 2.2 g	工 686.0 kcal タ 26.5 g 脂 17.2 g 塩 2.3 g
29日 ごはん 大豆と小魚のごまからめ くるまぶの卵とじ ふりかけ	30日 ごはん とり肉の照り焼き ひじきの炒め煮 えのきのみぞ汁	○…珠洲市指定の地元食材使用献立日 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。		
工 863.0 kcal タ 36.8 g 脂 24.8 g 塩 1.8 g	工 665.0 kcal タ 27.9 g 脂 22.8 g 塩 2.1 g	工 650.0 kcal タ 24.0 g 脂 18.5 g 塩 2.0 g	工 724.0 kcal タ 28.4 g 脂 21.9 g 塩 2.2 g	工 .0 kcal タ .0 g 脂 .0 g 塩 .0 g



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。9/9「救急の日」の給食献立は、家庭でも備蓄しやすい食材を活用した献立を提供します。

備えておきたい食料リスト

日々から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】	【副菜】	【果物・菓子】
□米（無洗米が便利）	□肉、魚、豆の缶詰	□ドライフルーツ
□レトルトごはん・おかゆ	□カレーなどのレトルト食品	□果物の缶詰
□アルファ化米	□乾燥豆	□チョコレート
□缶入りのパン	□野菜の缶詰、瓶詰	【飲料】
□粉物（小麦粉など）	□切り干し大根などの乾物	□水
□乾めん（そうめん、パスタなど）	□白持ちする野菜	□茶
□もち		□ジュース

アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。