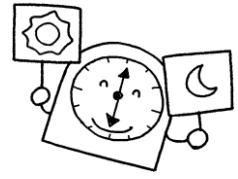




# 給食だより

令和5年8月30日  
輪島中学校

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



## 元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。



### ～今月の食材紹介～海女採りさざえ

さざえは、輪島の舳倉島で採れたさざえです。  
豊富な海の子海藻類を食べて育った輪島の天然のさざえは鮮度ばつぐんです。  
海女の人が、素もぐりでひとつひとついねいにさざえを採っているため、身にキズがありません。  
自信をもっておすすめできる、輪島の特産品です。



# 予定献立表

令和 5年 8、9月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
8	30	水	そばろごはん,牛乳, みそけんちん汁、もものゼリー	牛乳,鶏ひき肉, たまご,とうふ,みそ	米,麦油,こんにやく, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ごぼう, だいこん,こまつな,ねぎ,	785	33.7	21.0	3.7
	31	木	ごはん,牛乳,鶏肉のてりやき, きんぴらごぼう,そうめん汁	牛乳,鶏肉, さつま揚げ,なると	米,こんにやく, そうめん	ごぼう,れんこん,にんじん, しいたけ,ほうれんそう,	769	20.7	11.2	2.8
9	1	金	ごはん,牛乳,ホイコウロウ, とうふスープ	牛乳,豚肉,とうふ, ベーコン,みそ,	米,油,	しょうが,にんにく,たまねぎ ピーマン,キャベツ,ねぎ, にんじん,こまつな,しいたけ	723	26.8	21.6	3.3
	4	月	ごはん,牛乳,スパゲッティソテー せんぎりスープ,ふりかけ	牛乳,ベーコン, 豚肉,	米,油,じゃがいも バター, スパゲッティ	にんじん,たまねぎ, ピーマン,えのきだけ マッシュルーム,キャベツ,	808	27.6	21.4	3.8
	5	火	ごはん,牛乳,はるまき,ゆかり和え いか団子スープ,	牛乳,はるまき いか,	米,油, こんにやく	キャベツ,きゅうり,だいこん, にんじん,しいたけ, ほうれんそう	717	20.5	16.6	2.9
	6	水	ぶたどん,牛乳,みそ汁, もものコンポート	牛乳,豚肉,わかめ とうふ,みそ	米,麦,こんにやく, 砂糖	たまねぎ,にんじん,ねぎ, もも,	724	31.1	17.6	3.1
	7	木	カレーライス,牛乳,わかめの酢の物, りんごゼリー	牛乳,豚肉, わかめ	米,麦,じゃがいも 砂糖,油	にんじん,にんにく,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,	812	25.1	24.8	3.5
	8	金	チキンライス,牛乳,たまごスープ, フルーツのミルク和え	牛乳,鶏肉,たまご ベーコン,とうふ	米,麦,油,バター	にんじん,たまねぎ,こまつな グリーンピース,みかん,バナナ マッシュルーム,パイン,もも	785	29.4	19.6	3.5
	11	月	ごはん,牛乳,メンチカツ, ツナと切干大根の和え物,みそ汁	牛乳,メンチカツ, シーチキン,とうふ 油揚げ,みそ	米,油	にんじん,きゅうり, えのきだけ,こまつな,	716	28.8	17.2	2.4
	12	火	ごはん,牛乳,さばのみそ煮, そうめんかぼちゃのごま酢和え, みそ汁	牛乳,さば,とうふ, わかめ,みそ, かまぼこ	米,ごま,ごま油, 砂糖	そうめんかぼちゃ,きゅうり, にんじん,	780	32.6	25.4	3.6
	13	水	ごはん,牛乳,マーボー豆腐, はるさめサラダ,	牛乳,豚挽肉, 牛ひき肉,ハム, 赤みそ	米,かたくり粉, ごま油,はるさめ, ごま	にんにく,たまねぎ,にら, にんじん,たけのこ,しいたけ きゅうり,キャベツ,	773	29.3	20.7	3.9
	14	木	わかめごはん,牛乳,ひじきサラダ, 豚汁,ヨーグルト	牛乳,わかめ,ハム 豚肉,ひじき,みそ チーズ, ヨーグルト	米,こんにやく, じゃがいも,油	だいこん,にんじん,ねぎ, ごぼう,キャベツ,きゅうり,	745	25.6	16.8	4.8
	15	金	ごはん,牛乳,うどん汁,ツナサラダ のりのつくだに,くだもの	牛乳,鶏肉,油揚げ, なると,シーチキン, のり	米,うどん,	ほうれんそう,たまねぎ, ねぎ,ブロッコリー,キャベツ, なし	731	25.6	19.9	3.4
	19	火	ごはん,牛乳,とりのから揚げ, マカロニサラダ,みそ汁	牛乳,鶏肉,ハム 油揚げ,みそ	米,じゃがいも, マカロニ,油,米粉,	しょうが,にんじん,ねぎ, とうもろこし,きゅうり	840	33.5	24.7	3.2
	20	水	キムタクごはん,牛乳, ワンタンスープ,ポパイサラダ,	牛乳,豚肉, かまぼこ	米,ごま油,油 ワンタン,砂糖	にんじん,たまねぎ,キムチ たくあん,キャベツ,コーン, えのきだけ,ほうれんそう	748	26.4	19.3	3.4
	21	木	ごはん,牛乳,チロリアン揚げ, 切干大根のピリ辛炒め,なめこ汁	牛乳,ちくわ,豚肉, とうふ,みそ,チーズ	米,油,天ぷら粉	にんじん,こまつな,なめこ, 切干大根,ほうれんそう	757	27.2	22.1	3.7
	22	金	「地場産物給食」 ごはん,牛乳,すきやき風煮 海女採りさざえのみそ和え,	牛乳,さざえ,豚肉, 焼きとうふ,みそ	米,じゃがいも, こんにやく,砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ, えのきだけ,ごぼう,	751	37.3	15.8	4.0
	25	月	ごはん,牛乳,のっぺい汁 肉団子のケチャップあん, ブロッコリーサラダ	牛乳,肉団子,ハム, 油揚げ,とうふ,	米,さといも, こんにやく	ブロッコリー,キャベツ, とうもろこし,だいこん, ねぎ,にんじん	729	28.1	16.4	3.2
	26	火	ごはん,牛乳,かれないのから揚げ, シルバーサラダ,みそ汁	牛乳,かれない,ハム とうふ,みそ	米,油,はるさめ,	きゅうり,キャベツ,にんじん, えのきだけ,こまつな,	722	25.3	18.5	3.4
	27	水	ごはん,牛乳,とりやさい, ほろほろ和え,チーズ	牛乳,鶏肉,ちくわ, とうふ,たまご, みそ,チーズ	米,油,砂糖, こんにやく	にんにく,はくさい,にんじん, えのきだけ,もやし,キャベツ	719	30.3	17.8	3.4
	28	木	ごはん,牛乳,シューマイ, パンパンジーサラダ,中華スープ	牛乳,シューマイ, 鶏肉,とうふ ベーコン,わかめ	米,ねりごま,油 砂糖	きゅうり,もやし,キャベツ, にんじん,えのきだけ	822	28.6	25.8	3.4
	29	金	「十五夜給食」 シチューライス,牛乳, コールスローサラダ,十五夜デザート	牛乳,豚肉, ハム,	米,麦,砂糖, 油,クレープ じゃがいも	にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり, グリーンピース,とうもろこし	835	24.0	23.3	2.7

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。  
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。