

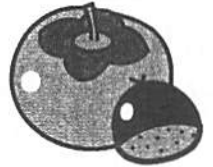


9月給食だより

2018. 9月

輪島中学校

2学期スタート!!



夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。



ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

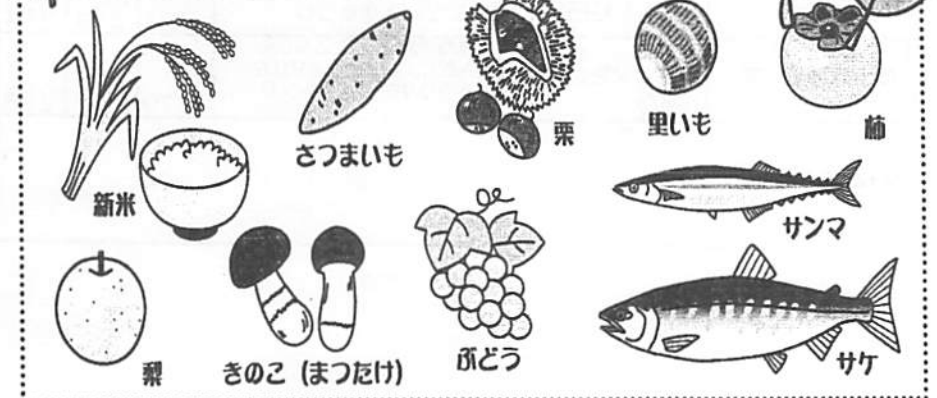
ビタミンB1 は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ!

秋が旬の食べ物



今年の十五夜は
9月24日です。



月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
9	3	月	豚丼,牛乳, じゃがいもの味噌汁, きゅうりの南蛮漬	牛乳, 豚肉,油揚げ, わかめ	米,砂糖,油, じゃがいも, ごま油	しょうが,たまねぎ, ねぎ,しらたき, にんじん,きゅうり	834	30.8	23.9
	4	火	ごはん,牛乳,野菜スープ, サーモンチーズフライ, きんぴらごぼう	牛乳,ベーコン, サーモンチーズフライ, 竹輪	米,油, ごま,砂糖, ごま油	キャベツ,にんじん, えのきだけ,たまねぎ, しらたき,ごぼう,いんげん	798	27.2	25.4
	5	水	ごはん,牛乳,かきたま汁, ちくわの磯辺揚げ, 豚キムチ炒め	牛乳,卵, かまぼこ,竹輪, 青のり,豚肉	米,片栗粉, 薄力粉,油, ごま油,砂糖	えのきだけ,ほうれん草, 人参,しょうが,にんにく, キムチ,にら,たまねぎ	816	32.0	22.2
	6	木	セルフワインナー,牛乳, ワンタンスープ, ブロッコリーサラダ	牛乳, ワインナー, 豚肉	ミルクロール, 砂糖	にんじん,しいたけ, たけのこ,小松菜, ブロッコリー,胡瓜,キャベツ	769	31.3	29.8
	7	金	カレーライス,牛乳, フルーツのゼリーあえ, 福神漬	牛乳, 豚肉	米,豆, じゃがいも, ゼリー,ナタデココ	にんじん,玉ねぎ,しょうが, にんにく,ずりおろしりんご, みかん,もも,パイナップル, 福神漬	994	26.3	20.3
	10	月	しそごはん,牛乳, いりどり, 小松菜の炒め煮	牛乳, 鶏肉,竹輪, 油揚げ	米, じゃがいも, 油,砂糖	しそ,ごぼう,にんじん, たけのこ,こんにゃく, いんげん,しいたけ,こまつな	818	28.6	20.2
	11	火	ごはん,牛乳,豚汁, 揚げぎょうざ, キャベツのごま酢あえ	牛乳,豚肉, 焼きとうふ, ぎょうざ,油揚げ	米, じゃがいも, 油,ごま,砂糖	にんじん,ねぎ, こんにゃく,だいこん, キャベツ	873	31.5	24.1
	12	水	ごはん,牛乳, 肉じゃが,ひじきの炒り煮, くだもの	牛乳, 豚肉,油揚げ, だいず,ひじき	米, じゃがいも, 油,砂糖	にんじん,さやいんげん, たまねぎ,しらたき, オレンジ	848	28.6	19.6
	13	木	ミルク食パン,牛乳,ジャム, クラムチャウダー, イカのチリソース, ゆでブロッコリー	牛乳,あさり, ベーコン, チーズ,いか	ミルク食パン,ジャム, じゃがいも,バター, 片栗粉,薄力粉, 油,砂糖	たまねぎ,にんじん, コーン,にんにく, しょうが,ブロッコリー	856	34.1	26.7
	14	金	ごはん,牛乳,親子煮, 石川県産豆アジ唐揚げ, 野菜のごまあえ	牛乳,鶏肉, 竹輪,卵, 豆アジ唐揚げ	米, じゃがいも,車ふ, 砂糖,油,ごま	にんじん,たまねぎ, ほうれん草, キャベツ,こまつな	829	31.0	22.4
	18	火	ごはん,牛乳, エビボールスープ, 豚,くだもの	牛乳, エビボール, 豚肉,うずら卵	米,片栗粉, さつまいも, 油,砂糖	キャベツ,にんじん, えのきだけ,しょうが, たまねぎ,ピーマン, たけのこ,しいたけ,ぶどう	997	32.3	28.3
	19	水	ごはん,牛乳, とうふのスープ, 鶏肉の唐揚げ,添え野菜	牛乳,木綿とうふ, なると,わかめ, 鶏肉	米, 片栗粉,薄力粉, 油	ほうれん草,しょうが, にんにく,キャベツ, きゅうり,にんじん	854	32.4	28.9
	20	木	バターロール,牛乳, たまごスープ,ラザニア風, ヨーグルト	牛乳,卵,かまぼこ, 豚ひき肉,生クリーム, チーズ,ヨーグルト	バターロール, マカロニ, 油,砂糖	にんじん,えのきだけ, こまつな,しいたけ, にんにく,たまねぎ,トマト	871	32.8	33.6
	21	金	栗ごはん,牛乳,味噌汁, ちくわのしょうが揚げ, 五目豆	牛乳, 油揚げ,竹輪, だいず,豚肉	米,豆,むぎぐり,ごま, さといも,砂糖, 片栗粉,油	こんにゃく,白菜,なめこ, ほうれん草,にんじん, しょうが,ごぼう,こんにゃく	856	30.3	22.5
	25	火	ごはん,牛乳, キムチスープ,しゅうまい, こんぶ入りきんぴら	牛乳,豚肉,木綿とうふ, 卵,しゅうまい, さつま揚げ,昆布	米, 砂糖,ごま, ごま油	キムチ,にんじん, しめじ,えのきだけ, ねぎ,にら,ごぼう	830	32.9	23.7
	26	水	ごはん,牛乳,のっぺい汁, いわしの梅しょうゆ煮, 切干大根のゴママヨ和え	牛乳, 油揚げ, いわしの梅煮	米, さといも, 片栗粉,ごま	だいこん,にんじん,ねぎ, こんにゃく,切干大根, キャベツ,きゅうり	812	29.4	26.8
	27	木	ミルク食パン,チョコクリーム牛乳, パイザンヌスープ, 手作りキッシュ,ひじきのマリネ	牛乳,ベーコン,ハム, 卵,生クリーム, チーズ,ひじき	ミルク食パン, じゃが芋,オリーブ油, 砂糖,油,チョコ大豆	かぶ,にんじん,たまねぎ, キャベツ,にんにく,エリンギ, ほうれん草,きゅうり	791	31.1	27.4
	28	金	ごはん,牛乳, マーボーとうふ, きゅうりの酢の物,くだもの	牛乳,木綿とうふ, 牛ひき肉,豚ひき肉, わかめ	米,油, 砂糖,ごま油, 片栗粉	たまねぎ,ねぎ,にら,にんじん, にんにく,しょうが,しいたけ, きゅうり,切干大根,オレンジ	779	31.1	21.6

☆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ましょう。