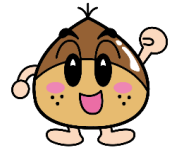




9月給食だより



2021. 8月 輪島中学校

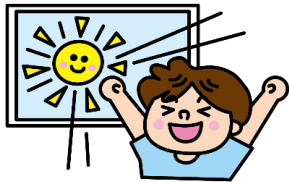


生活リズムを整えよう!



長かった夏休みが終わり2学期がスタートしました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう




秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う? 月見団子

- 関西地方**
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。
- 愛知県名古屋市**
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。
- 静岡県中部地方**
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。




近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

今月の地場産物給食

22日(水) 海女採りサザエごはんいしる風味
28日(火) 穴水産栗ごはん

24日(金) そうめん南瓜のリテー
29日(水) 輪島ふくのいしる揚げ

予定献立表

令和 3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	月	キムタク丼、牛乳、かきたま汁、かぼちゃ挽肉フライ、ゆでブロッコリー	豚肉、生乳、卵、 なると、 かぼちゃ挽肉フライ	むぎ飯、油、 でん粉	キムチ、玉ねぎ、小松菜、 人参、たくあん、えのきたけ、 ほうれんそう、ブロッコリー	844	30.4	28.3	3.1
	31	火	ナン、牛乳、キーマカレー、 フルーツカクテル、チーズ	生乳、牛挽肉、 豚挽肉、チーズ	ナン、油、じゃがいも、 ナタデココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 人参、すりおろしりんご、 ピーマン、パイン、みかん、もも	803	29.9	26.9	3.5
9	1	水	ごはん、牛乳、すまし汁、 揚げぎょうざ、回鍋肉	生乳、かまぼこ、 とりささ身、餃子、	米、ふ、油、砂糖	しめじ、ほうれん草、 キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、 にんじん、にんにく	757	28.1	21.3	2.3
	2	木	セルフチーズバーガー、牛乳、 春雨スープ、野菜ソテー、ももゼリー	ハンバーグ、チーズ、 生乳、とりささ身	パン、砂糖、 はるさめ、油	にんじん、えのきたけ、玉ねぎ、 きくらげ、キャベツ、 コーン、ピーマン	773	33.0	28.5	4.1
	3	金	カレーそば丼、牛乳、水餃子スープ、 きゅうりの南蛮漬け、国産レモンゼリー	牛挽肉、豚挽肉、 生乳、水餃子	むぎ飯、油、 砂糖、ゼリー	たまねぎ、にんじん、いんげん、 にんにく、キャベツ、小松菜、 えのきたけ、きゅうり	799	24.4	22.0	3.2
	6	月	ごはん、牛乳、ミネストローネスープ、 ウインナーのフリッター、焼きビーフン	生乳、ベーコン、 大豆、ウインナー、豚肉	米、マカロニ、油、 薄力粉、ビーフン	キャベツ、玉ねぎ、人参、 パプリカ、ピーマン	881	26.0	28.8	2.6
	7	火	わかめごはん、牛乳、柳川風煮、 小松菜と切干大根のあえもの	わかめ、生乳、 豚肉、卵、あさり	むぎ飯、ふ、 砂糖、ごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、ほうれんそう、 小松菜、切干大根	737	30.2	16.3	2.9
	8	水	ごはん、牛乳、和風ミートボールスープ、 石川県産豆アジ唐揚げ、ゆかり漬け	生乳、油揚、 竹輪、豆アジ	米、油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 きくらげ、こんにゃく、 きゅうり、だいこん、しそ	775	25.1	24.9	2.4
	9	木	ミルク食パン、牛乳、かきたまスープ、 ラザニア風、ブロッコリーの辛子あえ、 チョコクリーム	生乳、卵、なると、 豚挽肉、クリーム、 チーズ	パン、マカロニ、油、 砂糖、チョコクリーム	人参、えのきたけ、小松菜、 しいたけ、にんにく、 たまねぎ、ブロッコリー	778	31.8	26.9	4.2
	10	金	ごはん、牛乳、キムチ煮、 こんぶ入りきんぴら、チーズ	生乳、豚肉、とうふ、 卵、昆布、さつま揚、 チーズ	米、砂糖、ごま、油	キムチ、白菜、玉ねぎ、人参、 しめじ、えのきたけ、葱、にら、 きくらげ、しらたき、ごぼう	750	30.2	21.2	2.8
	13	月	ごはん、牛乳、ユイミータン(玉米湯)、 コロッケ、切干大根のナポリタン風	生乳、鶏挽肉、 卵、ベーコン	米、でん粉、 油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、小葱、 生姜、切干大根、ピーマン	857	27.1	26.6	2.4
	14	火	ごはん、牛乳、野菜スープ、 酢豚、くだもの	生乳、ベーコン、 豚肉、うずら卵	米、でん粉、 油、砂糖	キャベツ、人参、えのきたけ、 しょうが、たまねぎ、ピーマン、 パプリカ、筍、椎茸、ぶどう	823	26.5	26.1	2.5
	15	水	ごはん、牛乳、いりどり、 おひたし、ひじきのり	生乳、鶏肉、竹輪、 うずら卵、ひじきのり	米、じゃがいも、 砂糖、油、ごま	ごぼう、人参、筍、こんにゃく、 いんげん、しいたけ、 キャベツ、小松菜	734	26.4	17.7	2.7
	16	木	ミルクロール、牛乳、クラムチャウダー、 チキンのチーズ焼き、 ペンネのトマトソテー	生乳、あさり、 ベーコン、チーズ	パン、じゃがいも、 バター、マカロニ、油	たまねぎ、にんじん、コーン、 ブロッコリー、にんにく	855	38.0	33.4	3.4
	17	金	ごはん、牛乳、たまごとし、 野菜入り肉だんご、 すき昆布の煮物	生乳、鶏肉、竹輪、卵、 肉だんご、 油揚、昆布	米、じゃがいも、 ふ、砂糖	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、筍	902	33.4	27.7	3.0
	21	火	ごはん、牛乳、とりすき、 かみかみサラダ、お月見大福	生乳、鶏肉、とうふ、 さきいか	米、ふ、砂糖、大福	にんじん、はくさい、たまねぎ、 葱、しらたき、切干大根、胡瓜	841	31.9	20.1	2.4
	22	水	サザエごはん いしる風味、牛乳、 のっぺい汁、玉子焼き、 野菜のごま和え	さざえ、油揚、生乳、 卵焼き、ハム	さくら飯、里芋、油、 でん粉、ごま、砂糖	にんじん、だいこん、ねぎ、 こんにゃく、なめこ、 キャベツ、きゅうり	757	30.2	22.5	3.3
	24	金	カレーライス、牛乳、 ウインナー、そうめんかぼちゃのソテー	豚肉、大豆、チーズ、 生乳、ウインナー、 ベーコン	むぎ飯、じゃがいも、 ごま、油	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、すりおろしりんご、 そうめんかぼちゃ、ピーマン	954	30.7	34.6	4.2
	27	月	ごはん、牛乳、マーボーとうふ、 春雨のあえもの、杏仁プリン	生乳、とうふ、 豚挽肉	米、油、砂糖、 でん粉、はるさめ	たまねぎ、にら、にんじん、 にんにく、しょうが、 しいたけ、きゅうり	824	27.9	22.4	2.8
	28	火	栗ごはん、牛乳、味噌汁、 ちくわのしょうが揚げ、五目豆	生乳、油揚、竹輪、 大豆、豚肉、昆布	さくら飯、栗、ごま、 じゃがいも、砂糖、 でん粉、油	はくさい、ほうれんそう、人参、 しょうが、えだまめ、こんにゃく	866	31.8	24.0	3.4
	29	水	ごはん、牛乳、豚汁、 輪島ふぐのいしる揚げ、 キャベツのごま酢あえ	生乳、豚肉、とうふ、 ふぐ、油揚	米、じゃがいも、 米粉、油、ごま、砂糖	にんじん、ねぎ、こんにゃく、 だいこん、キャベツ	862	40.3	25.2	2.3
	30	木	ココア揚げパン、牛乳、 きのこシチュー、ミモザサラダ	生乳、ベーコン、 鶏肉、クリーム、 粉乳、卵、ハム	パン、油、砂糖、 じゃがいも、 バター、米粉	にんじん、たまねぎ、コーン、 しめじ、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、赤パプリカ	768	29.2	29.5	3.1

☆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。