



# 9月給食だより



2021. 8月 輪島中学校

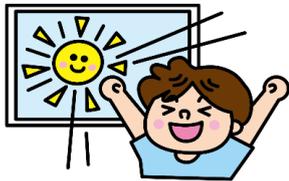


## 生活リズムを整えよう!



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,たまごじ, 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。