



# 9月給食だより



2022. 8月 輪島中学校

まだ残暑厳しい日が続きます。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。

また、夜は早めに寝るよう心がけてください。十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達にも重要なので、実践してみましょう。

## 大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

からだ めざ  
体を目覚めさせる!



食事をする事で体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

のう げん  
脳のエネルギー源となり、  
ごぜんちゅう がくしゅう しゅうちゅう  
午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、とくに朝の食事は大切です。

けんこうてき せいかつ  
健康的な生活リズムをつくり、  
すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

にち しょくじ えいよう  
1日の食事の栄養バランスが  
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。



### ~今月の食材紹介~海女採りさざえ

さざえは、輪島の舢倉島で採れたさざえです。豊富な海の家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。海女の人たちが、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 4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	カや体温となるもの 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	火	そばろごはん,牛乳, そうめん汁,あつさりづけ	牛乳,たまご, 鶏ひき肉,昆布	むぎ飯,油, そうめん	にんじん,たまねぎ, こまつな ねぎ,キャベツ, きゅうり,ほししいたけ	745	31.1	18.2	3.1
	31	水	ごはん,牛乳,鶏肉のてりやき, そうめんかぼちゃのごまず和え, みそ汁	牛乳,鶏肉, かまぼこ,わかめ 豆腐,みそ	米,砂糖,ごま油, ごま	そうめんかぼちゃ,きゅうり, にんじん,ねぎ	723	20.4	12.0	2.0
9	1	木	セルフチーズバーガー,牛乳, 野菜スープ,添え野菜,	ハンバーグ,チーズ, 牛乳,ベーコン	パン,砂糖, じゃがいも,	にんじん,ブロッコリー, たまねぎ,キャベツ, コーン,こまつな	759	34.5	29.8	4.7
	2	金	カレーライス,牛乳, わかめの酢の物,ももゼリー,	牛乳,豚肉, わかめ	むぎ飯,砂糖, じゃがいも,油	にんじん,にんにく,たまねぎ, キャベツ,きゅうり	838	25.7	24.8	4.1
	5	月	チキンライス,牛乳,たまごスープ, ミルクゼリー和え,	牛乳,鶏肉, たまご,ベーコン, 豆腐	むぎ飯,油, 砂糖,ナタデココ バター	たまねぎ,にんじん, こまつな,マッシュルーム, グリーンピース,もも,パイン みかん,バナナ	796	29.4	20.4	3.6
	6	火	わかめごはん,牛乳,豚汁 ぎょうざ,中華和え	牛乳,わかめ, ハム,豆腐,豚肉 みそ	米,砂糖,油, はるさめ,こんにゃく じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん, ごぼう,だいこん,ねぎ	805	27.4	21.3	5.7
	7	水	ごはん,牛乳,含め煮, チーズ入りおひたし,ひじきのり	牛乳,鶏肉,チーズ ちくわ,ひじきのり うずらのたまご	米,じゃがいも, 砂糖,こんにゃく	れんこん,にんじん,もやし いんげん,しいたけ,たけのこ キャベツ,ほうれんそう	727	27.3	14.1	2.0
	8	木	食パン,牛乳,チョコクリーム, マカロニグラタン,ブロッコリー 千切りスープ	牛乳,鶏肉, ベーコン,チーズ	パン,油,マカロニ, じゃがいも, バター,米粉	たまねぎ,にんじん,しめじ, ブロッコリー,えのきだけ, コーン	712	31.5	31.1	4.2
	9	金	ごはん,牛乳,みそけんちん汁, ちくわのいそべ揚げ, 切干のピリ辛炒め,お月見ゼリー	牛乳,ちくわ,豚肉, 豆腐,みそ,背のり	米,天ぷら粉,油, 砂糖,さといも こんにゃく	にんじんこまつな,ねぎ だいこん,きりぼしだいこん	773	25.3	18.2	3.2
	12	月	ごはん,牛乳,とりやさい, シューマイ,ほろほろ和え,なし	牛乳,鶏肉,豆腐, たまご,ちくわ, シューマイ,みそ	米,砂糖,油 こんにゃく	はくさい,もやし,にんじん, ほうれんそう,えのきだけ, もやし,キャベツ,なし	828	33.5	22.0	3.7
	13	火	ごはん,牛乳,豚豚, 中華スープ,杏仁豆腐	牛乳,豚肉,豆腐 うずらのたまご, ベーコン,わかめ,	米,かたくり粉, 油,砂糖 さつまいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン, たけのこ,しょうが,しいたけ, えのきだけ	850	29.3	26.1	3.5
	14	水	ごはん,牛乳,ハタハタのから揚げ, 大豆の磯煮,なめこ汁	牛乳,ハタハタ, 油揚げ,豆腐,大豆 ひじき,さつま揚げ	米, 油,砂糖	にんじん,なめこ, ほうれんそう	755	31.5	22.2	2.5
	15	木	ミルクロール,牛乳,ツナサラダ, たまごうどん	牛乳,鶏肉,たまご わかめ,シーチキン	パン,うどん, 砂糖	たまねぎ,にんじん,ねぎ, キャベツ,しいたけ, ブロッコリー	730	31.7	21.3	3.9
	16	金	豚丼,牛乳,のっぺい汁, 野菜の塩昆布和え,	牛乳,豚肉, 油揚げ,豆腐 昆布	米,こんにゃく, さといも,	たまねぎ,にんじん,ねぎ, だいこん,キャベツ きゅうり	810	34.7	22.3	3.3
	20	火	ごはん,牛乳,鶏のからあげ, マカロニサラダ,みそ汁	牛乳,鶏肉,ハム, 油揚げ,みそ	米,マカロニ, 米粉,油 じゃがいも	にんじん,きゅうり, ねぎ,しょうが	841	33.6	24.7	3.2
	21	水	ごはん,牛乳,マーボー豆腐, はるさめサラダ,マールーカオ	牛乳,豚ひき肉, 豆腐,赤みそ,ハム	米,油,砂糖,ごま はるさめ	にんじん,にら,たまねぎ, たけのこ,しいたけ,キャベツ きゅうり	775	29.4	20.7	3.9
	22	木	食パン マーガリン,牛乳, かぼちゃのシチュー,ひじきサラダ, オムレツ	牛乳,鶏肉,ひじき, オムレツ,ハム チーズ	パン,バター,油, 砂糖,マーガリン	にんじん,かぼちゃ,しめじ, たまねぎ,キャベツ, グリーンピース	857	34.7	36.4	5.2
	26	月	キムタクごはん,牛乳,ワンタンスープ こまつなサラダ	牛乳,豚肉, ワンタン,かまぼこ,	むぎ飯,砂糖, ごま,油	にんじん,はくさい,だいこん, キャベツ,ほうれんそう, たまねぎ,こまつな,コーン	771	27.2	20.0	3.4
	27	火	ごはん,牛乳,さばのみそ煮, おひたし,すまし汁	牛乳,さば, なると,豆腐	米,ごま,	ほうれんそう,もやし, にんじん,えのきだけ,	721	30.9	23.5	3.0
	28	水	ごはん,牛乳,メンチカツ, シルバーサラダ,みそ汁	牛乳,ハム,豆腐, みそ,メンチカツ	米,はるさめ, 油	きゅうり,キャベツ,にんじん, えのきだけ,こまつな	752	26.1	19.8	2.8
	29	木	バターロール,牛乳,コーンサラダ, スパゲッティソテー,チーズ	牛乳,豚ひき肉 牛ひき肉,ハム, チーズ	パン,スパゲッティ, 砂糖,油	にんじん,たまねぎ, キャベツ,ピーマン, ブロッコリー,マッシュルーム	844	34.5	26.6	4.4
	30	金	「地場産物給食」 海女採りさざえカレー,牛乳, コールスローサラダ,ヨーグルト	牛乳,さざえ, ハム,ヨーグルト	米,油,砂糖,	にんじん,たまねぎ,コーン, にんにく,キャベツ,きゅうり,	819	29.2	22.6	3.8

☆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、せっけんて手を洗い、アルコール消毒をしましょう。