

# 9月 給食だより

2024年9月 光晴学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開されました。毎日元気に過ごすには、生活リズムを整えることが大切です。早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べるようにすると、規則正しい生活リズムに早く戻すことができます。

## 早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

### 早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びましょう。朝の光は体内時計を調節し正常に機能させてくれます。

### 早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出てにくるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

### 朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

### Q. 主食だけの朝ごはんではいけませんか？

**A.** 朝食を食べている人の中には、ふりかけごはんだけ、パンだけなど、その内容が「主食だけ」の場合があります。主食には炭水化物が多く含まれ、エネルギー源となり体や脳を動かすために欠かせません。一方でたんぱく質やビタミン・ミネラルなどが不足してしまっているので、できるだけ主食＋αの食事をとるようにしましょう。汁物を具だくさんにする、おかずや卵やハムをつける、納豆やチーズなどすぐに食べられる食品もおすすめです。

### 9月1日は防災の日

賞味期限をチェック！

備蓄を見直そう

月	火	水	木	金
2 □ かんぱん (3個) 切り昆布の煮つけ / 厚焼き卵 ごはん / すだれ麩入りすまし汁 849kcal/31.4g	3 きゅうりの甘酢あえ / 鉄火みそ ごはん / じゃがいものそぼろ煮 786kcal/30.7g	4 季節の果物(ぶどう) (3個) / 豚肉と大豆の揚げ煮 ゆかりごはん / わかめスープ 767kcal/29.1g	5 ごまあえ / ますの塩焼焼き ごはん / 打ち豆のみそ汁 750kcal/36.1g	6 枝豆サラダ / コーンフライ チーズパン / あさり入りクリームスープ 883kcal/32.2g
9 アーモンドキャラット / オムレツのフレッシュソースかけ ごはん / けんちん汁 730kcal/25.9g	10 厚揚げの回鍋肉 / きょうざロール ごはん / 小松菜のみそ汁 752kcal/25.2g	11 チーズ / じゃがいものきんぴら アーモンドそぼろごはん / もずくスープ 835kcal/35.3g	12 ごま入りたくあんあえ / さばのみそ煮 ごはん / 豆腐のみそ汁 796kcal/31.1g	13 アップルシャーベットのピピンパル (肉・ナマ) / あさり入り寝国風スープ 748kcal/30.3g
16 敬老の日 801kcal/27.5g	17 給食なし	18 塩もみ / さんまのかば焼き ごはん / お月見だんご汁 817kcal/33.6g	19 中垂きゅうり / 大豆と鶏肉のごまがらめ ごはん / きのこと汁 884cal/32.2g	20 キャベツとコーンのソテー / カクテルゼリー 秋野菜のドライカレー / 麦ごはん 875kcal/38.4g
23 振替休日 829cal/34.0g	24 飲むヨーグルト アーモンドあえ / あじの南蛮漬け ごはん / 秋なすのみそ汁 808kcal/34.7g	25 給食なし	26 ミルクデザート / 魚と大豆のチリソース煮 ごはん / チンゲン菜のスープ 743kcal/27.0g	27 ちやしのごまドレッシングあえ / 乾燥小魚 ソフトめん / ミートソース 875kcal/38.4g
30 菱わかめのサラダ / ヨーグルト マーボー丼 808kcal/34.7g	<p>↑ 牛乳のマークです。*都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>早起き 早寝</p> <p>朝ごはん</p> <p>朝ごはんを食べてから登校しよう</p>			

# 9月食品表

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日(曜)	こんだて	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞エネルギーになる食品		
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群(無糖質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いちじく・砂糖	6群(脂質) 油脂	
2日(月)	ごはん					米		
	すだれ蒸し入りすまし汁	木綿豆腐	出し昆布	にんじん こまつな	えのきだけ	主粒(米粉 小麦でん粉)		
	厚焼き卵	卵				でん粉 砂糖	大豆油	
	切り昆布の煮つけ	さつま揚げ 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	三温糖	米油	
3日(火)	ごはん					米		
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	じゃがいも 三温糖 でん粉	米油	
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	三温糖	揚げ油 米油	
	きゅうりの甘酢あえ		わかめ		みかん きゅうり	砂糖		
4日(水)	ゆかりごはん			赤しそ		米		
	わかめスープ	木綿豆腐	わかめ		ねぎ ちやし えのきだけ			
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しいたけ	でん粉 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	揚げ油 米油	
	季節の果物(ぶどう)				ぶどう			
5日(木)	ごはん					米		
	打ち豆のみそ汁	打ち豆 生揚げ みそ		こまつな	えのきだけ	じゃがいも		
	ますの塩麹焼き	ます						
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	すりごま	
6日(金)	チーズパン		脱脂粉乳 チーズ			強力粉 砂糖	ショートニング	
	あさり入りクリームスープ	あさり 白いんげん豆 ショールダーベークン	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	米油 ホワイトルウ	
	コーンフライ	大豆			ホールコーン たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	植物油 揚げ油	
	枝豆サラダ			赤ピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり	ホールコーン	米油	
9日(月)	ごはん					米		
	けんちん汁	木綿豆腐		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	米油	
	オムレツのフレッシュソースかけ	卵		トマト	たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖 三温糖	大豆油 オリーブ油	
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド	
10日(火)	ごはん					米		
	小松菜のみそ汁	みそ		こまつな	ちやし えのきだけ	じゃがいも		
	ぎょうざロール	豚肉 鶏すり身 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 小豆粉 こんにゃく粉	豚脂 米油 揚げ油	
	厚揚げの回鍋肉	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん 青ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	米油 ごま油	
11日(水)	アーモンドそぼろごはん	鶏ひき肉			しょうが グリンピース	米 砂糖	アーモンド	
	もずくスープ	木綿豆腐	もずく		えのきだけ ねぎ	でん粉		
	じゃが芋のさんびら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	揚げ油 米油	
	チーズ		チーズ					

日(曜)	こんだて	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞エネルギーになる食品		
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群(無糖質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いちじく・砂糖	6群(脂質) 油脂	
12日(木)	ごはん					米		
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 みそ						米
	さばのみそ煮	さば みそ						じゃがいも
	ごま入りたくあんあえ							砂糖
13日(金)	ごはん					米		
	あさり入り韓国風スープ	あさり 木綿豆腐 わかめ						ねぎ だいこん ぶなしめじ
	ビビンバの具(肉)	豚肉 みそ						ごま ごま油
	ビビンバの具(ナムル)			にんじん こまつな				砂糖 米油 ごま油
18日(水)	ごはん					米		
	お月見だんご汁	鶏肉	出し昆布	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ			白玉もち こんにゃく
	さんまのかば焼き	さんま						でん粉 三温糖 揚げ油
	牛乳		牛乳					キャベツ きゅうり
19日(木)	ごはん					米		
	きのこ汁	生揚げ みそ		こまつな	ぶなしめじ しいたけ えのきだけ ねぎ			じゃがいも
	大豆と鶏肉のごまがらめ	大豆 鶏肉			しょうが			でん粉 三温糖 揚げ油 ごま
	中華きゅうり			にんじん	きゅうり			三温糖 ごま油
20日(金)	ごはん					米		
	秋野菜のドライカレー	豚ひき肉 大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく なす しょうが グリンピース			じゃがいも 米油 カレールウ
	キャベツとコーンのソテー			にんじん	ぶなしめじ キャベツ ホールコーン			米油
	カクテルゼリー	豆乳	寒天					カクテルゼリー(もも果汁りんご果汁 ぶどう果汁)
24日(火)	ごはん					米		
	秋なすのみそ汁	木綿豆腐 油揚げ みそ			なす たまねぎ			
	あじの南蛮漬け	あじ			しょうが ねぎ			でん粉 三温糖 揚げ油 ごま油
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ			砂糖 アーモンド
26日(木)	ごはん					米		
	チンゲン菜のスープ			チンゲンサイ にんじん	ちやし たけのこ きくらげ			
	魚と大豆のチリソース煮	たら 大豆		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが			でん粉 三温糖 揚げ油 米油 ごま油
	ミルクデザート		牛乳 加糖れん乳					水あめ 砂糖 でん粉
27日(金)	ソフト麺							強力粉
	ミートソース	豚ひき肉 大豆ミート	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー しょうが にんにく グリンピース			米油 ハヤシルウ
	ちやしのごまドレッシングあえ		わかめ		ちやし きゅうり ホールコーン			三温糖 すりごま 米油
	乾燥小魚		かたくちいわし					砂糖 水あめ
30日(月)	ごはん					米		
	マーボー丼	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ			米 砂糖 でん粉 米油 ごま油
	茎わかめのサラダ		くさわかめ	にんじん	ちやし きゅうり ホールコーン			ごま 米油
	ヨーグルト		ヨーグルト					