



9月

給食だより



中学校

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！



生活リズムを整えるために……………

夜は早めに寝る



朝起きた時に日光を浴びる



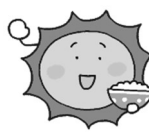
朝食をよく噛んで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスも整えてくれます。



理想の食事(給食)が朝食作りの基本になる!?

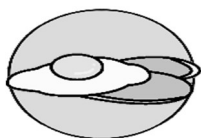


学校給食は、主食+主菜+副菜+汁物(飲み物)を組み合わせで献立が立てられています。これは食事の基本として、給食の時間に食べながら覚えてほしいことです。朝食でもこの組み合わせが基本です。



主食

ご飯
パン
シリアルなど



主菜

納豆
ウインナー
卵焼きなど



副菜

サラダ
お浸し
野菜炒めなど



不足分

汁物

スープ
みそ汁
牛乳など

9月1日は防災の日

「防災の日」は、1960年(昭和35年)に制定されました。9月1日の日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、例年8月31日や9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる『二百十日』にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めもこめられています。

今年の防災救食では、乾物やレトルトパウチなど、長期保存できる食材を使った料理が登場します。災害はいつ起きるかわかりません。日頃から防災意識を高くしておきましょう。



9月12日(金)～粕尾小学校おすすめ献立～

みんなに人気・給食の時間が楽しみになる献立を環境健康委員会の児童が考えました。

わかめご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ キムチ和え 豚汁 チョコクレープ

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「ガパオライス」です。

【材料(4人分)】

ごはん……………720g
鶏ムネ挽肉……………160g
青ピーマン……………28g
にんじん……………48g
たまねぎ……………160g
にんにく……………4g
ごま油……………小さじ1
オイスターソース……………小さじ1
ナンプラー……………小さじ2弱
醤油……………小さじ1/2強
みりん……………小さじ1
砂糖……………小さじ1強
こしょう……………少々
バジルパウダー……………少々
(生バジルを使う場合は4～8枚程度をお好みで)

【作り方】

- ① 青ピーマン、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。にんにくは、すりおろす。
- ② ごま油を引いたフライパンにおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら鶏ひき肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、青ピーマンを入れて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、調味料を入れて炒め、味を調える。
- ⑤ 最後にバジルパウダーを入れて炒めて、香りが立ったら出来上がり。
- ⑥ ごはんに⑤をのせて食べましょう。

※鷹の爪や豆板醤を入れるとピリ辛味になります。

※家で作る際は、目玉焼きを添えて食べてもおいしいです。



9月献立予定表



日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	月	バターロールパン	チキンナゲット（3） ほうれん草とコーンのソテー えび団子スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン えび たら	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ コーン キャベツ しょうが	パン 春雨 パン粉 でん粉	油		778kcal 30.6 g 33.5 g	
2	火	セルフ 三色丼 （ご飯）	三色丼の具 キャベツのみそ汁 いちごゼリー	鶏肉 みそ 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが 枝豆 キャベツ	ご飯 砂糖 ゼリー			894kcal 40.2 g 23.9 g	
3	水	丸パン （スライス）	白身魚フライ ラタトゥイユ コーンスープ	たら ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく コーン	パン 小麦粉 パン粉	油 ルウ	ソースが つきます	765kcal 31.0 g 29.3 g	
4	木	大麦ご飯	ポークカレー フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご バイン グリーンピース みかん にんにく しょうが もも	ご飯 大麦 じゃがいも ゼリー ナタデココ	油 ルウ		953kcal 25.8 g 24.1 g	
5	金	セルフ 豚キムチ丼 （ご飯）	豚キムチ丼の具 冬瓜のスープ チーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ ごんにゃく はくさい りんご とうがん にんにく しょうが 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油		837kcal 31.6 g 25.5 g	
8	月	コッペパン （スライス）	スラッピージョー フライドポテト 卵スープ	豚肉 なると 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油		824kcal 33.2 g 36.4 g	
9	火	お魚ランチ ご飯	さばの塩焼き 五目きんぴら 田舎汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しめじ ごんにゃく だいこん	ご飯 砂糖 さといも	油 ごま		813kcal 31.9 g 22.9 g	
10	水	防災救食 牛乳パン	豆カレー 切干だいこんのサラダ	大豆 レンズ豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが 切干だいこん きゅうり コーン	パン パン粉 ドレッシング	油 ルウ		855kcal 33.6 g 37.3 g	
11	木	セルフ 中華丼 （ご飯）	中華丼の具 餃子ロール 果汁グミ	豚肉 鶏肉 なると いか	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが きくらげ ねぎ	ご飯 グミ でん粉 餃子の皮	油		867kcal 32.0 g 22.3 g	
12	金	柏尾小学校おすすめ献立 わかめご飯	鶏肉のから揚げ キムチ和え 豚汁 チョコクレープ	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん しょうが もやし きゅうり ごんにゃく ねぎ	ご飯 でん粉 クレープ	油		945kcal 33.4 g 31.2 g	
15	月	敬老の日										
16	火	ご飯	ハンバーグおろしソースかけ 塩昆布和え 沢煮碗	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり にんにく ごぼう しめじ	ご飯 砂糖	油		899kcal 32.8 g 28.0 g	
17	水	さつきランチ（特産物献立） 県産小麦食パン とちあいかジャム	インド煮 かんぴょうサラダ 梨	豚肉 ツナ さつま揚げ うす卵	牛乳	にんじん	たまねぎ かんぴょう グリーンピース ごんにゃく コーン キャベツ きゅうり 梨	パン 砂糖 ジャム じゃがいも	油 ドレッシング		802kcal 31.7 g 28.0 g	
18	木	ご飯	たららのコンソメ竜田揚げ 磯煮 じゃがいものみそ汁	たら 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ ごんにゃく	ご飯 じゃがいも でん粉 砂糖	油		834kcal 30.0 g 20.4 g	
19	金	ご飯	焼売（2） 麻婆なす ナムル	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ なす 干しいたけ もやし にんにく しょうが	ご飯 砂糖 焼売の皮 でん粉	油 ごま		854kcal 28.8 g 26.7 g	
22	月	減量丸パン （スライス）	ハムカツ サラダうどん マスカットゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり	パン うどん パン粉 ゼリー	油	めんつゆが つきます	817kcal 27.4 g 29.3 g	
23	火	秋分の日										
24	水	食パン チョコクリーム	カレービーンズ イタリアンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		845kcal 33.7 g 38.5 g	
25	木	塩ジョイランチ（適塩献立） ご飯	あじのしょうがしょうゆ焼き ごま和え だいこんと豚肉の煮込み	あじ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ ごんにゃく もやし しょうが	ご飯 砂糖	油 ごま		844kcal 34.6 g 23.7 g	
26	金	セルフ ガパオライス （ご飯）	ガパオライスの具 春雨スープ 杏にプリン	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ にんにく もも もやし	ご飯 プリン 砂糖 春雨	油		811kcal 31.6 g 16.6 g	
29	月	メーブルトースト	ブラウンシチュー ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	パン メーブルシロップ じゃがいも	油 ルウ		810kcal 29.3 g 32.9 g	
30	火	ご飯	ジャー جان豆腐 中華サラダ ビーンズカル	豚肉 大豆 生揚げ みそ	牛乳 小魚	にんじん	たけのこ しょうが キャベツ 干しいたけ きゅうり もやし	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま		885kcal 34.5 g 28.4 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質27g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.9g