



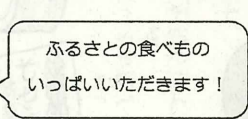
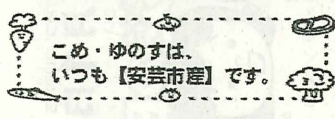
がっこうきょうしゅくこんだてよていひょう 学校給食献立予定表



★9月給食目標★
「すききらいしないで 強い体をつくらう」
～にがてなものも ひとくちチャレンジしてみよう～
安芸市立学校給食センター

こ ん だ て 名		黄 (き) の な か ま おもにエネルギーのもとになる		赤 (あか) の な か ま おもに体をつくるのもとになる		緑 (みどり) の な か ま おもに体の調子を整えるのもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	kcal g	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主 食	主 菜 (肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副 菜 (やさい・きのこ類・海藻類など)	たんぱく質が 多い	たんぱく質が 多い	たんぱく質が 多い	たんぱく質が 多い	たんぱく質が 多い	小 4 年	中 学 校	
★ぼうさい献立★										
2 (月)	ごはん	ポークコロコステーキ かんづつサラダ ぐだくさんはるさめスープ あじつけのり	こめ さとう はるさめ		ぶたにく かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	チンゲンサイ にんじん	558 12.4 20.0	670 13.6 18.3	【防災献立】9月1日は防災の日で したね。今日は乾物をたくさん使っ た防災献立です。
3 (火)	ごはん	とりにくのからあげ ゆずあえ ポトフ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あげあぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	645 21.7 30.3	802 26.3 29.5	日頃からバランスよく食べ、免疫力 をアップさせておきましょう。ポイント は「よく噛んで楽しく食べる」です。
4 (水)	なすとピー マンのあき カレー	かいそうサラダ ミックスゼリー	こめ さとう かたくりこ ゼリー	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	ピーマン あかピーマン	638 18.6 26.2	798 21.9 24.7	まだまだ暑い9月です。カレーとゼ リーでホッと一息。給食が楽しみの 時間であってほしいと思います。
5 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため ひじきのごまマヨネーズあえ のりスープ	こめ さとう	サラダあぶら ごま ノンエッグマヨ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん ほうれんそう	584 17.9 27.6	712 20.7 26.2	苦手な料理も食べなれてみると、平 気になっていたということも。ポイン トは「一口食べてみる」です。
6 (金)	だいきち ちりごはん	ささみのサラダ ぐるに なし	こめ さとう さといも	あげあぶら ごまあぶら	だいきち ささみ あつあげ	わかめ かちりじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん	580 17.0 26.4	702 19.5 25.0	果がおいしい「旬」の時期がきまし た。甘くて水分たっぷりの「華水な し」です。
9 (月)	ぶたキムチ どん	ビーンズサラダ チンゲンサイのスープ	こめ さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨ	ぶたにく ハム どうふ だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ	614 22.9 33.6	748 27.0 32.5	豚キムチ丼には、ニラやもやしなど 野菜もたっぷり入っています。
10 (火)	ごはん	まつかぜやき さんしよくあえ さわにわん	こめ さとう こめこ かたくりこ	ごま	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん	585 19.9 30.6	708 23.3 29.6	みんなが気持ちよく食事ができるよ う、食事のマナーについても時々、 確認してみましょう。
11 (水)	ごはん	さばのみそに おろしあえ すましじり	こめ さとう		さば みそ とりささみ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	609 20.7 30.6	727 23.2 28.7	今日は「さば」です。安芸市の寺尾 商店さんに新鮮な魚をいつも届け ていただいています。
12 (木)	ごはん	にくじゃが こまつなサラダ しそひじきふりかけ	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ノンエッグマヨ ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	590 17.1 26.1	716 19.5 24.5	じゃがいもにはビタミンCや食物繊維 がたっぷり！ひじきは、さっぱりと うめじふりかけにしました。
◆毎月15日は「じゃこの日」										
13 (金)	ごはん	ぶたにくのからあげ おじゃこのサラダ きのこじる	こめ さとう かたくりこ こめこ	あげあぶら サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう かちりじゃこ わかめ	ねぎ	629 24.5 35.1	767 29.2 34.3	【毎月15日はじゃこの日】じゃこは成長 期の子供に必要な「カルシウム」や 「たんぱく質」がしっかりとれます。
◆17日は「なすの日」										
17 (火)	ごはん	ちくさやき わふうサラダ なすとベーコンのスープ おつきみだんご	こめ さとう つきみだんご	ごまあぶら	たまご とりにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん パセリ	646 18.4 25.6	766 21.3 25.0	【毎月17日はなすの日】【おつきみ】 今日は「中秋の名月」。お月見団子が登 場です。夜は月を見上げてみましょう。
18 (水)	ごはん	すきやきふうにも アーモンドいりなます こんぶふりかけ	こめ さとう	アーモンド ごま	ぶたにく やきどうふ ふしこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	592 15.7 23.9	720 17.9 22.4	毎日たっぷりの「野菜」を食べましょう。 少し苦味やアクのある野菜は、食べられ るようになるために練習が必要です。
◆毎月19日は「食育の日」										
19 (木)	むぎごはん	しいらのゆずふうみ きんぴらごぼう とうがんのスープ	こめ さとう むぎ かたくりこ	あげあぶら ごまあぶら	しいら てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さや いんげん チンゲンサイ	563 16.1 25.7	677 18.0 23.9	【毎月19日は食育の日】今月の主 題は「しいら」です。とりとした冬 瓜スープもお楽しみに♪
20 (金)	わかめ ごはん	てづくりハンバーグ ポテトサラダ フルーツポンチ	こめ じゃがいも こめこ さとう ぶどうゼリー	サラダあぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	わかめ ぎゅう にゅう	にんじん	735 28.1 34.4	905 33.8 33.6	【穴内小学校リクエスト献立】主菜はハ ンバーグが選ばれました。1つ1つ事 に作る、調理員さん自慢の1品です。
24 (火)	ごはん	あつあげのちゅうかに きゅうりとなまぶしのすのもの だいきちとさつまいものごまがらめ	こめ さとう かたくりこ さつまいも	ごまあぶら あげ 油 ごま	ぶたにく あつあげ かつお だいきち	ぎゅうにゅう わ かめ	にんじん チンゲンサイ	693 23.2 30.1	853 27.5 29.0	「まごわやさしい食材」で、栄養を しっかりととりましょう。まめ、ごま、わ かめ(海藻)、やさい、さかな、しい たけ(きのこ)、いも。(頭文字)
25 (水)	コッペパン	ハムエッグ ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	コッペパン さとう かたくりこ		たまご ハム ソーセージ ツナベーコン とうがら	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	609 27.1 40.0	774 33.0 38.4	今日は「ビタミンたっぷり献立」。ビ タミンA、C、Eがしっかりとれます。 ビタミンEと覚えましょう。
26 (木)	にらそばろ どん	やさいのみそドレッシング こんさいスープ	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたミンチ ハム みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にら ねぎ ブロッコリー にんじん	587 20.3 31.1	724 23.9 29.7	給食は、食材の新しい食べ方に出会う 場でもあります。食べた事のない料理や 味付けを楽しんでみましょう。
27 (金)	ごはん	さけのレモンじょうゆやき おかかあえ さつまいものみそしる	こめ さつまいも		さけ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	573 18.9 29.7	709 23.0 29.2	日本食に欠かせない「みそ汁」。発 酵食品である「みそ」は健康効果が 高く、毎日とりたい食品です。
30 (月)	ごはん	マーボー豆腐 スパゲッティーサラダ りんご	こめ さとう かたくりこ スパゲッティー	ごまあぶら ノンエッグマヨ	とうふ ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にら	669 25.8 34.7	818 30.9 34.0	マーボー豆腐は中国で生まれた料理 で、日本で食べられるようになったのは 100年ほど前のようです。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。



ふるさと納税の一部を食材費に活用し、じゃこの
日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、
食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。

【栄養量の基準】4年生		中学生	
エネルギー	650kcal	830kcal	
たんぱく質	21~33g	27~42g	
脂質	14.4g~21.6g	18.4g~27.6g	

給食だより

令和6年 9月号 No.422

安芸郡市学校給食連絡協議会

栄養士部会

長い夏休みが終わり、今日から2学期がはじまります。みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？学校生活が再開しますが、夏休みの間、規則正しい生活を過ごせていたでしょうか？生活リズムをしっかりと整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



生活リズムが整う朝の習慣



★クイズ★

次の漢字は秋が旬のたべものです。何と読むでしょう？

秋刀魚

- ①あかうお ②さんま ③たちうお



「もしもの時」に備えましょう

9月1日
防災の日

家庭で備えておきたいもの

水

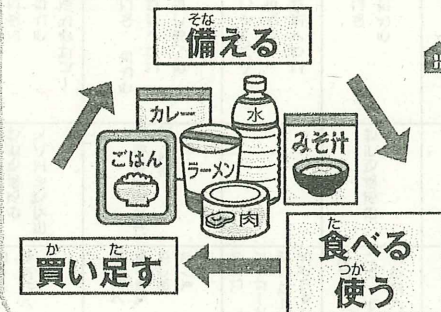
調理に使う
水も含め、
1人1日3ℓ

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

つくってみませんか？～かつおめし～

【材料】（4人分）

米	2合
こいくちしょうゆ	大さじ1
かつお	130g
こいくちしょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ2
酒	小さじ2
みず	少々
おろししょうが	少々
いりごま	小さじ1

【作り方】

- ①米は普通の水加減で、こいくちしょうゆを加えて炊く。
- ②かつおは1.5cm程度の角切りにし、Aを加えて煮付けておく。
- ③炊きあがった①に②といりごまを混ぜあわす。
(好みで大葉やねぎなども入れるとおいしいです。)

返信らん No.422 9月号給食だより () 年 名前 ()
9月号のクイズの答え ()

