



☆牛乳は毎日つきます。
 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
 ☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、
 マークにはスプーンがつきます。

☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
 ☆ マークは「給食図鑑」を見る日です。
 給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	656 kcal	656 kcal
たんぱく質	24.6 g	25.3 g
脂質	20.1 g	22.2 g
カルシウム	357 mg	348 mg
鉄	3.1 mg	2.5 mg
塩分	2.4 g	2.7 g

9月1日 防災の日



電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの燃焼と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくとう安心です。

食の備えは万全ですか？

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。非常時に備え、最低でも3日分の食料品を備蓄しておくようにしましょう。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直し、備蓄している食品がある場合は、1年に1度は賞味期限を確認し、必要があれば入れ替えるようにしましょう。



備蓄食料品例 ☆日ごろから日持ちのする食品を買い置きし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3日分を備えておきましょう。	精米・精洗米、レトルトのご飯、おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(凍干し、カツオ節、桜エビ)、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこ)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、調味料、お菓子など。

1日(金)	
ごはん	ハンバーグの照り焼きソースかけ
	ポテトリヨネーズ
	ジュリエンスープ
赤	ぎゅうにゅう
緑	とりにく ぶたにく ベーコン チーズ ハム
黄	たまねぎ グリンピース パセリ キャベツ にんじん もやし えのきたけ
黄	ごはん さとう でんぷん じゃがいも パター あぶら
エネルギー	661 kcal
たんぱく質	23.3 g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん さんまの甘露煮 五目きんぴら ほうれん草の味噌汁 赤 ぎゅうにゅう さんま さつまあげ あぶらあげ みそ 緑 ごぼう にんじん れんこん いんげん こんにやく ほうれん草 たまねぎ ねぎ 黄 ごはん でんぷん さとう ごま あぶら ぶ	麦ごはん ウィナーの卵巻き 夏野菜カレー 梨 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご ソーセージ 緑 たまねぎ にんじん なす スツキーニ かぼちゃ トマト グリンピース にんにく しょうが りんご なし 黄 ごはん むぎ じゃがいも あぶら	横割り丸パン えびカツ* キャベツのソテー ミネストローネ 赤 ぎゅうにゅう えび たらすりみ ベーコン ハム だいず いんげんまめ ひよこまめ 緑 キャベツ コーン ビーマン たまねぎ にんじん トマト セロリ 黄 パン パンこ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ さとう オリーブあぶら	ごはん 豚肉の生姜焼き うーめんサラダ まいたけ汁 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ あぶらあげ とうふ しょうが にんじん コーン きゅうり まいたけ だいこん ねぎ 黄 ごはん さとう でんぷん うーめん オリーブあぶら ドレッシング	ごはん ししゃもフリッター(2び) 切干大根の オイスターソース炒め もずくスープ 赤 ぎゅうにゅう あおりのり ベーコン もずく うずらのたまご なた きりぼしだいこん にんじん たら たけのこ こまつな たまねぎ しょうが 黄 ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま
エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 21.7 g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん 鶏肉のレモンソース煮 インディアンポテト 野菜スープ 赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン いんげんまめ ひよこまめ 緑 レモンかじゅう にんじん コーン グリンピース たまねぎ パセリ キャベツ もやし セロリ 黄 ごはん でんぷん こむぎこ こめこ あぶら さとう じゃがいも パター マカロニ	ごはん かつおの照り焼き 小松菜の炒り煮 なすの味噌汁 紫いもチップス 赤 ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ こおりどうふ みそ しょうが こまつな にんじん こんにやく なす ねぎ 緑 紫いも 黄 ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも むらさきいも	米粉パン キムチうどん ポークシュウマイ(2こ) 豆もやしのナムル 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ 緑 はくさい たら にんじん しめじ だいこん にんにく ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり だいずもやし 黄 こめこパン うどん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	ごはん 鮭チーズフライ カラフルピーマンソテー 大根とえびのスープ 赤 ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン えび とうふ 緑 ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ だいこん にんじん こまつな しょうが 黄 ごはん パンこ あぶら さとう	ごはん 厚焼き卵の 五目あんかけ ひじきサラダ もやし汁 赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき ツナ ぶたにく みそ たけのこ しいたけ しょうが グリンピース キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン ねぎ 黄 ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ドレッシング あぶら ごま
エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 31.4 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.0 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.6 g

18日(月)	19日(火)	20日(水)おたんじょう祝食	21日(木)	22日(金)
敬老の日 	わかめごはん さんまの塩焼き 五目豆 さつまい	バターロールパン チーズインハンバーグ ペンネとツナのトマト煮 ほうれん草のスープ ぶどうのフルール	ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ キャベツと 豚肉の味噌炒め おくずかけ	麦ごはん ハヤシチュー お魚ナゲット(2こ) ブロッコリーサラダ
	赤 ギョウにゅう わかめ さんま だいず とりにく とうふ みそ 緑 えだまめ にんじん ごぼう れんこん しいたけ こんにやく はくさい だいこん ねぎ 黄 ごはん さとう あぶら ごま さつまいも	赤 ギョウにゅう とりにく チーズ ツナ ベーコン 緑 たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム パセリ ほうれん草 もやし にんじん コーン 黄 パン パンこ オリーブあぶら さとう ペンネ デザート	赤 ギョウにゅう ささかまぼこ あおりのり ぶたにく みそ あぶらあげ 緑 にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 黄 ごはん てんぷらこ あぶら ごまあぶら さとう さといも ふーめん でんぶん	赤 ギョウにゅう ぶたにく たちうお いか あじ いわし たら 緑 たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン 黄 ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん こむぎこ
エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.6 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 21.7 g	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん 鶏肉のから揚げ(2こ) チンゲンサイの ガーリック炒め 豆腐ときのこのスープ	ごはん 豆腐の肉味噌あん包み かみかみ和え すいとん汁	背割りコッペパン フランクフルトの ケチャップソースかけ イタリアンサラダ いんげん豆のポタージュ	ごはん さばのカレー煮 キャベツとひじきの炒り煮 油麩の味噌汁	ごはん さつまいもの天ぷら* 三色おひたし 親子煮
赤 ギョウにゅう とりにく ちくわ とうふ やきぶた 緑 しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぎ たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ 黄 ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	赤 ギョウにゅう とうふ ぶたにく みそ いたより だいず くきわかめ こんぶ さきいか ハム あぶらあげ 緑 たまねぎ きりほしだいこん きゅうり ごぼう にんじん はくさい ねぎ こんにやく 黄 ごはん でんぶん マヨネーズ さとう こむぎこ	赤 ギョウにゅう ソーセージ ベーコン あさり しろはなまめ チーズ 緑 きゅうり あかピーマン きピーマン キャベツ にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ 黄 パン さとう ドレッシング バター	赤 ギョウにゅう さば ひじき さつまあげ みそ 緑 キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく こまつな ねぎ 黄 ごはん さとう でんぶん あぶら あぶらふ じゃがいも	赤 ギョウにゅう たまご とりにく あつあげ 緑 にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ ごぼう グリンピース 黄 ごはん さつまいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう
エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.2 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.2 g

9月 きゅうしよくだより

1学期後半がスタートし、学校にも活気が戻ってきたことでしょう。9月の初めは、夏の疲れが残りがちです。そんな時だからこそ、朝・昼・夕の3食しっかりと、早寝・早起きの生活リズムをととのえ、元気に登校できるように心がけましょう。

生活リズムを整えましょう

1学期後半がスタートしてから1週間が過ぎました。夏休みが明けて学校が始まると、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べること、夜は夜更かしをしないで早めに寝ることを習慣づけましょう。



良いリズムの生活が送れるよう、もう一度自分自身の生活を見直してみましょう！

OFF

寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

美しく食べよう
 ～はしの持ち方・使い方～

日本の食事といはば「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、切ってもきれないものが「はし」です。

はしは、「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「はくす」「さく」「混ぜる」「分ける」「ささえる」などの機能を持った、食べ物を口に運ぶ道具です。この道具であるはしを上手に使うことで、自分だけでなく食卓を囲む周りの人たちの気持ちよく食事をすることができます。

—— 正しくはしを使えますか？ ——

手と指は、第二の脳とも呼ばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。上手なはし使いで、脳のパワーアップを！