

9月は「健康増進普及月間」
健康的な食べ方を身につけましょう!

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 牛乳	干しえび 小魚	ひじき 小松菜	ごま 切り干し大根
--------------	------------	------------	--------------

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。

がっこうのうしよく いちにも ひつよう えいようじょうやう さく ぶん
学校給食では、一日に必要な栄養量の約3分の
の1を摂れるよう考えられており、普段の食事
で不足しやすいカルシウムや鉄分、ビタミン類、
食物せんいにはさらに多く摂れるようになってい
ます。日々の給食から、バランスの良い組合せ
を参考にしましょう。

木

2

かぼちゃ
サラダ



ごはん

豚肉のしょうが炒め

豆乳のみそ汁

3

ツナサラダ



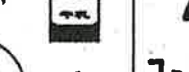
一食
M-プロジェラム

食パン

救急コーン

4

コーン
サラダ



チキンオムレツ

図：1コ
小：2コ
中：3コ

夏野菜カレー

今日から二学期の給食が始まります。

今日は防災の日給食です。災害時に備えて食品も備蓄しておきましょう。

健康に過ごすために、一日350g以上の野菜を食べるようにしましょう。

月

火

7 野菜の ドレッシング和え ちくわ ヤキ輪の 中ササミが わがめうどん 汁	8 和梨ゼリー たくあん ごまマヨネーズ とり肉の レモン風味焼き ごはん かきたま汁	9 ハムと もやしの 中華和え 米が 入りの 春巻き ごはん マーボー豆腐	10 野菜の 和風炒め さばの 塩こうじ漬 け 菜めし じゃがいものおろし汁	11 ささみと きゅうりの からし和え れんこんと きんぴら ごはん ひじきの石焼煮
--	--	---	--	--

ちくわは、^{かたがたけ}形が竹の^お輪に似ていること
から、^{かんじ}漢字で「^{ちくわ}竹輪」と書きます。

製は大きく分けて、「和製」「西洋製」
「中国製」の三種類があります。

すいぶん おお ふく からだ
なすは水分が多く含まれ、ほてった体
をひやしてくれる働きがあります。

きょう にほんがたしよくせいいかつ ひ そざい
今日は日本型食生活の日です。素材を
いかしよく おじ
活かした和食を味わいましょ。

ひじきは海菜の仲間で、カルシウムや鉄分が多く含まれています

きょう たんじょうびがくうしよく がつ
今日はお誕生日給食です。9月生まれ
のみなさんをお祝いしましょう。

チンジャオロースは、ピーマンと細切り^{ほろろぎ}
にした豚肉^{ぶたにく}を炒めた中華料理です。^{いた ちゅうかりようり}

ごまには、良質なたんぱく質と脂質、
ビタミン、ミネラルがぎっしりと詰まっています。

今日はかみかみ給食です。かみごたえのある食品を積極的に食べましょ

今日はふるさと滋賀給食です。滋賀のブランド食料「近江生」を味わいましょう。

21  敬老の日 けいろう ひ	22  国民の休日 こくみん きゅうじつ	23  秋分の日 しゅうぶん ひ	24  れんこんサラダ お肉のハンバーグ ごはん	25  お月見ゼリー お月見汁 お月見ゼリー
--	---	--	---	---

ふりかけは、大正時代にカルシウム不足を解消するために考案されました。

きょう つきみかうしよ こんや ちゅうしゅう
今日はお月見給食です。今夜は「中秋の
名月」と飾られ、一年で最も美しい月です。

かぼちゃドーナツは、給食センターで
一つひとつ手作りしています。

「食べ物の旅〜韓国〜」です。韓国の料理を味わいましょう。

さんまは、秋を代表する魚です。大根
おろしとの相性も抜群です。

保護者の皆様へ ※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。

「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、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)

主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

日	曜日	こんだて	体内での働き			小5 中学校		
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	14分 14分 14分	14分 14分 14分	14分 14分 14分
2	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ 豆腐のみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 イグ マヨネーズ でん粉	にんじん えのきだけ だいこん たまねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ きゅうり	413 17.8 15.9	693 29.6 25.0	788 33.5 27.8
3	木	食パン 牛乳 メンチカツ ツナサラダ 数給コーンポタージュ(非常食用) 一食メープルシロップ	普通牛乳 メンチカツ まぐろ(ツナ)	食パン キャノーラ油 数給コーンポタージュ(非常食用) 野菜ドレッシング メープルシロップ	きゅうり キャベツ にんじん	505 18.3 21.5	751 27.5 32.2	807 29.1 34.0
4	金	夏野菜カレー のむヨーグルト チキンナゲット コーンサラダ	豚肉 のむヨーグルト チーズ チキンナゲット	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレーウ カレーウ キャノーラ油 青じそセビィチドレッシング	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン えだめ にんにく きゅうり キャベツ スイートコーン	404 13.4 9.2	685 21.4 17.1	825 26.9 21.3
7	月	わかめうどん 牛乳 竹輪のゆかり揚げ 野菜のドレッシング和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 普通牛乳 竹輪 まぐろ(ツナ)	うどん てんぷら粉 キャノーラ油 香りがまドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ゆかり キャベツ きゅうり	430 18.2 15.2	694 29.5 23.0	800 33.0 25.7
8	火	ごはん 牛乳 とり肉のしモン風味焼き たくあんのごまマヨ和え かきたま汁 和梨ゼリー	普通牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉	こめ 強化米 でん粉 砂糖 イグ マヨネーズ ごま 和梨ゼリー	にんじん たまねぎ みつば しモン果汁 キャベツ たくあん漬 きゅうり	467 19.3 16.6	686 26.7 21.3	774 30.0 23.6
9	水	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き ハムともやしの中華和え マーボーなす	普通牛乳 豆腐 みそ 豚ひき肉 チキンハム 米粉入り春巻き	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま油	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが スイートコーン きゅうり もやし	481 14.9 20.7	710 22.1 27.0	839 25.4 32.2
10	木	菜めし 牛乳 さばの塩こうじ漬け焼き 野菜の和風炒め じゃがいものみそ汁	普通牛乳 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 さばの塩こうじ漬け	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖	菜めしの素 たまねぎ にんじん いんげんまめ れんこん スイートコーン	456 17.9 19.5	693 25.7 25.4	790 29.0 28.7
11	金	ごはん 牛乳 れんこんエビ寄せ揚げ ささみときゅうりのからし和え ひじきの湯煮	普通牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ だいず れんこんエビ寄せ揚げ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ	418 17.8 14.3	696 28.6 21.8	788 32.2 24.3
14	月	チョコチップパン 牛乳 さけのハーブ焼き コールスロー風サラダ 大豆とじゃがいものミートソース煮	普通牛乳 だいず さけ 豚ひき肉	コッペパン チョコチップ 砂糖 イグ マヨネーズ じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルウ オリーブ油	にんじん たまねぎ キャベツ しモン果汁 パプリカ スイートコーン	435 23.1 17.5	692 33.5 27.1	789 38.2 30.4
15	火	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい チンジャオロース 春雨スープ コアヨーグルト	普通牛乳 焼き豚 豚肉 コーンしゅうまい ヨーグルト	こめ 強化米 キャノーラ油 マロニー 砂糖 でん粉	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ だけのこ ピーマン 赤ピーマン しょうが	431 15.5 11.6	680 24.0 16.1	742 25.5 16.7
16	水	ごはん 牛乳 とり肉の青じそドレッシング煮 野菜のごまマヨネーズ和え いなか汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 チキンハム	こめ 強化米 さといも 砂糖 イグ マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	407 17.9 15.1	681 29.7 23.6	773 33.4 26.2
17	木	ごはん 牛乳 いかの天ぷら きんぴらごぼう 冬瓜のすまし汁 一食オレンジ	普通牛乳 かまぼこ 鶏肉 いかの天ぷら さつま揚げ	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 砂糖	にんじん たまねぎ とうがん しいたけ オクラ いんげんまめ ごぼう オレンジ	445 16.8 15.2	683 24.0 21.1	757 25.7 22.8
18	金	近江牛丼 牛乳 わかさぎの黄金がらめ 小松菜のおかか和え	牛肉 普通牛乳 わかさぎ かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 イグ マヨネーズ でん粉 米粉	たまねぎ 赤こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しょうが パセリ もやし こまつな	414 16.1 14.7	683 26.0 22.7	778 29.0 25.5
24	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ れんこんサラダ 豚汁 一食野菜ふりかけ	普通牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハンバーグ 鶏肉	こめ 強化米 さといも イグ マヨネーズ 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ れんこん きゅうり 野菜ふりかけ	438 16.4 15.3	698 25.7 22.0	814 29.5 25.5
25	金	ごはん 牛乳 里いもコロッケ ツナとキャベツのごま和え お月見汁 お月見ゼリー	普通牛乳 豆腐 鶏肉 かまぼこ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 里いもコロッケ ごま 砂糖 お月見ゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	432 16.6 14.1	680 25.8 20.9	751 27.7 22.8
28	月	野菜ラーメン 牛乳 手作りかぼちゃドーナツ パンパンジーサラダ	豚肉 普通牛乳 鶏肉 鶏肉	中華めん ごま油 小麦粉 砂糖 バター キャノーラ油 棒々鶏ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり 切干大根 スイートコーン	445 17.7 14.0	697 27.2 21.0	772 29.9 22.9
29	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル トック入りわかめスープ	普通牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 トック でん粉 米粉 砂糖 はちみつ ごま 塩中華ドレッシング	たまねぎ スイートコーン にんじん ほうれんそう もやし	431 16.0 15.5	725 26.0 24.4	825 29.2 27.1
30	水	ごはん 牛乳 焼さんまの大根おろしかけ 野菜の和風サラダ さつまいものみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さんま	こめ 強化米 さつまいも 砂糖 野菜ドレッシング	にんじん ねぎ だいこん キャベツ スイートコーン きゅうり	424 16.8 17.3	689 26.7 25.9	758 28.3 26.9