

給食だより 8・9月号

みなさん、充実した夏休みが過ごせましたか？2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さや疲れの影響で体調をくずしやすい時期です。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい生活を送るように心がけましょう！

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、およそ25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする、④1日3回の食事（特に朝食）を規則正しくとるなどが有効といわれています。



生活リズムをととのえるために

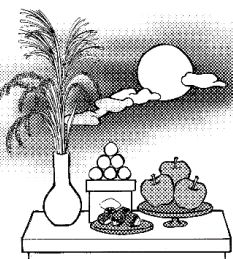
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。
- 1. 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 2. 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにする。
- 3. 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

月見

9月9日の給食「フルーツゼリーミックス」には、中秋の名月にちなんで星と月の形のゼリーが入っています♪

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



給食予定献立表

令和4年8・9月

徳島県立川島中学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価	
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの		
30火	ごはん 牛乳 和風ハンバーグおろしソース ブロッコリー ほうれん草とえのきのおひたし 五目豆 すいか	牛乳 こんぶ ハンバーグ 大豆	ねぎ だいこん ブロッコリー ほうれん草 えのき れんこん ごぼう すいか にんじん	精白米 強化米 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 19.0	
31水	ごはん 牛乳 焼肉風野菜炒め 切り干し大根の煮物 かぼちゃの天ぷら 小魚ナッツ	牛乳 みそ たまご ちりめん 小魚 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン にんにく すりおろしりんご 切り干し大根 かぼちゃ えだまめ	精白米 強化米 油 押し麦 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 薄力粉 ビーナッツ	エネルギー(kcal) 903 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 27.7	
1木	ごはん 牛乳 鮭のチーズフライ いんげんソテー 白菜の煮浸し 冷やし中華	牛乳 ロースハム ベーコン 鮭のチーズフライ 油揚げ きんし卵	さやいんげん にんじん ほうさい チンゲンサイ きゅうり ヤングコーン 乾しいたけ	精白米 強化米 油 薄力粉 ごま 砂糖 中華めん ごま油	エネルギー(kcal) 869 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 28.2	
2金	ごはん 牛乳 なすの麻婆炒め 焼き餃子 キャベツの梅肉あえ プリン	牛乳 みそ 豚ひき肉 焼き餃子 厚揚げ	なす たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース しょうが にんにく ねぎ キャベツ 梅	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 ラー油 片栗粉 プリン	エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 25.0	
5月	体育祭					
6火	振替休日(体育祭予備日)					
7水	振替休日					
8木	(振替休日)					
9金	セルフチーズ バーガー (米粉入り丸形パン)	牛乳 バーガーパティ フルーツゼリーミックス	牛乳 焼き豚 バーガーパティ チーズ	キャベツ アスパラガス にんじん たまねぎ みかん バイン もも	米粉入り丸形パン 油 ビーフン ゼリー ごま 砂糖	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 27.8
12月	ごはん 牛乳 筑前煮 いわしのトマト煮 小松菜と油揚げのおひたし すまし汁	牛乳 いわしのトマト煮 鶏肉 わかめ 油揚げ ちくわ かまぼこ	れんこん ごぼう にんじん えだまめ みつば 小松菜 もやし たまねぎ えのき	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖	エネルギー(kcal) 840 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 25.6	
13火	梅わかめ ごはん 牛乳 メルルーサの味噌マヨネーズ焼き キャベツのワインナーのカーンソーテー ひじきの炒め煮 アップルパイ	牛乳 みそ ウインナー わかめごはんの素 油揚げ メルルーサ ひじき	梅 キャベツ ビーマン にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 マヨネーズ こんにやく アップルパイ	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 29.3	
14水	ごはん 牛乳 ビビンバ(肉みそ・ささみ・ポイル野菜) 野菜のチヂミ ブロッコリーのごまあえ	牛乳 ささみ みそ 豚ひき肉 きんし卵	にんじん にんにく きゅうり ブロッコリー しょうが だいこん	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 ごま油 野菜のチヂミ	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 20.0	
15木	ごはん 牛乳 酢豚 小松菜とコーンのソテー 小籠包 春雨スープ	牛乳 小籠包 豚肉 ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン こまつな だいこん さやえんどう 乾しいたけ とうもろこし	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 マロニー	エネルギー(kcal) 875 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 26.6	
16金	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 チーズ入りぼてともち 大根サラダ(青じそドレッシングあえ)	牛乳 チーズ 鶏肉 ツナ 高野豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 乾しいたけ えだまめ だいこん きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 ぼてともち 砂糖 青じそドレッシング	エネルギー(kcal) 898 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 32.9	
20火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃの煮物 野菜入り肉団子 コンソメスープ	牛乳 豚肉 野菜入り肉団子 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ えのき とうもろこし パセリ	精白米 強化米 油 じゃがいも バター 砂糖 生クリーム	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 20.2	
21水	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のさっぱり煮 焼きなすのみぞれかけ にんじんしりしり いもけんぴバリッシュ	牛乳 ツナ 鶏肉 うずら卵	にんじん れんこん えだまめ 乾しいたけ なす だいこん レモン汁	精白米 強化米 油 砂糖 いもけんぴバリッシュ 片栗粉	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 27.4	
22木	(まごはん) 牛乳 大豆入りドライカレー もやしの中華風炒め じゃがバターの卵包み 切り干し大根のナムル	牛乳 たまご 豚ひき肉 ロースハム 大豆	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン もやし 切り干し大根 きゅうり キャベツ にんにく	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがバター 押し麦 カレールウ ナムルドレッシング	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 23.4	
26月	振替休日					
27火	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 小松菜の土佐あえ さつまいものマーマレード煮 のりの佃煮 きゅうりのかおりづけ	牛乳 のりの佃煮 豚肉 かつお節 厚揚げ みそ	しょうが れんこん にんじん 小松菜 さやいんげん えのき きゅうり	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 マーマレード さつまいも ごま油	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 17.6	
28水	セルフオムライス (チキンライス)	牛乳 オムライスシート ケチャップ エビフライ キャベツのゆかりあえ ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 オムライスシート エビフライ	とうもろこし マッシュルーム キャベツ ゆかり レモン汁 ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	精白米 強化米 油 ごまドレッシング 脂質(g) 29.7	
29木	ごはん 牛乳 ハモの天ぷら すだち果汁 ほうれん草のおひたし れんこんとひき肉のきんぴら きのこのぼん酢炒め ミニフィッシュ	牛乳 豚ひき肉 ハモの天ぷら かつお節 ミニフィッシュ	ほうれん草 にんじん れんこん すだち果汁 しめじ えのき	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 26.2	
30金	米粉入り 小型コッペパン 大豆チョコペースト	牛乳 スバゲティミートソース ブロッコリーのおかかあえ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 かつお節	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく ブロッコリー	米粉入り小型コッペパン 油 スバゲティ ごま 砂糖 ヨーグルト 大豆チョコペースト	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 29.5

* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。