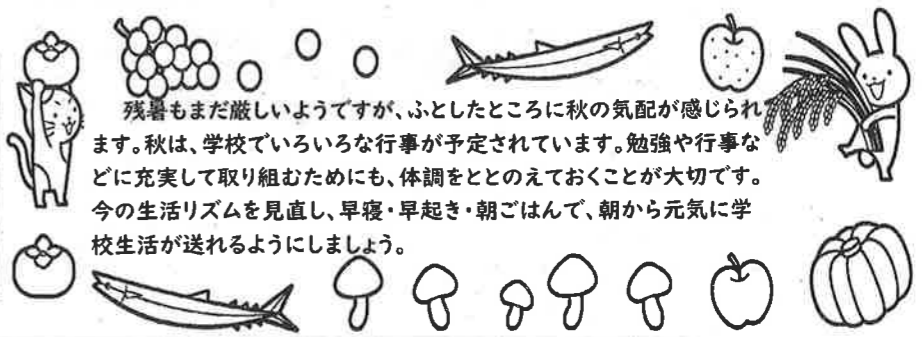


日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (さいろのなかま)		18歳未満	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	
1	木	けんさんパン とうふハンバーグ ミネストローネ ぶどう(2コ)	牛乳 とうふ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんにく ぶどう	パン さとう じゃがいも マカロニ	428 632 786	16.2 24.1 29.0	みどり中	
2	金	むぎごはん ハヤシチュー ごまつなサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ にんにく きゅうり ゆずぎち	ごめ じゃがいも さとう さとう	481 648 803	15.9 22.5 26.9	みどり中	
5	月	ごはん ピビンパ ワンタンスープ れいとうパイ	牛乳 ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ じゃがいも パインアップル	ごめ さとう ごまご さとう	492 656 808	19.2 26.2 31.8	みどり中	
6	火	けんさんパン キャベツとにくだんごのスー れんこんサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 とりにく ぶたにく チキンハム だいたい	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ れんこん きゅうり	パン はるさめ マヨネーズ ごま カカオ	414 629 811	15.7 24.4 30.3	みどり中	
7	水	うめちりごはん さんまのみそれに ぶたじる	牛乳 さんま ぶたにく なまあげ みそ なし	ぎゅうにゅう しらすぼし	あおじそ	うめ だいこん はくさい ごぼう しょうが なし	ごめ さとう さつまいも こんにゃく	500 647 802	19.7 25.7 31.0		
8	木	はちみつパン(小) なすとひきにくの Pasta フルーツミックス	牛乳 ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく りんご パインアップル もも オレンジジュース	はちみつパン スナゲティ ゼリー	430 664 843	15.9 25.2 31.1		
9	金	ごはん お月見献立 やさしいたっぷりカレー ひじきとツナのサラダ おつきみゼリー	牛乳 ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	なす たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ みかん ブルーベリー	ごめ じゃがいも さとう	500 663 808	16.3 23.0 27.5		
12	月	ゆかりごはん(減) ジャージャーめん やさしいごまドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	あかじそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	ごめ うどん さとう さとう	466 634 783	17.2 24.3 29.5	由宇中 玖珂中 周東中	
13	火	ごはん さばのみそに ごますあえ けんちょう	牛乳 さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし だいこん はくさい	ごめ さとう さとう	575 725 920	24.4 30.9 38.9	由宇中 玖珂中 周東中	
14	水	ごはん なすいりマーポードウフ かいそうサラダ (中)フルーツあんぱんプリン アップルパン	牛乳 ぶたにく とうふ みそ まぐろみずに (中)とうにゅう	ぎゅうにゅう くわわかめ こんぶ わかめ あかとき しろとき	にら にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり (中)もも あんず	ごめ さとう かたくりご さとう (中)さとう みずあめ	439 599 783	18.6 26.2 31.8		
15	木	だいたいごぼろのメンチカツ やさしいたっぷりスープ なし	牛乳 だいたい とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	ごぼう たまねぎ たまねぎ しめじ とうもろこし なし	アップルパン パンこ じゃがいも	401 604 788	14.6 22.3 28.2		
16	金	とりにくごぼろごはん だいたいごぼろ さつまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろみずに とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう だいこん はくさい たまねぎ	ごめ さとう さつまいも	446 604 749	17.3 24.3 29.2		
19	月	敬老の日									
20	火	けんさんパン ポークビーンズ ピーマンサラダ (中)パリッシュ	牛乳 ぶたにく だいたい まぐろみずに	ぎゅうにゅう (中)かたくちいわし	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし	パン じゃがいも さとう (中)さとう	381 581 748	18.3 28.0 37.1	藤河小 柱野小	
21	水	くりごはん お彼岸献立 さんまのなんばんづけ しゅんさいのみそじる おはぎ	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	ごめ かたくりご さとう さつまいも	555 733 901	18.6 25.7 30.9	柱野小	
22	木	けんさんパン コーンシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも さとう	390 614 777	17.2 26.5 32.6		
23	金	秋分の日									
26	月	わかめごはん とりにくごぼろ ごますあえ (中)ごまかなアーモンド	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし (中)かたくちいわし	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ もやし	ごめ さとう (中)さとう	429 584 752	16.6 23.4 29.9	瓶名小 河内小 岩国西中	
27	火	ごはん なまあげのちゅうかに りゃんぱん	牛乳 なまあげ ぶたにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり もやし	ごめ さとう かたくりご はるさめ さとう	489 657 817	19.7 27.4 33.3		
28	水	ごはん さばのてりやき そくせきづけ あきやさいのもの	牛乳 さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ れんこん ごぼう	ごめ さとう さとう	523 673 832	22.7 28.7 34.9		
29	木	ごとうパン とりにくレモンふうみ よくぼりスープ りんご	牛乳 とりにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	レモン たまねぎ キャベツ しめじ りんご	ごとうパン かたくりご さとう じゃがいも	468 673 820	22.2 30.6 36.1		
30	金	ごはん キーマカレー ごまじゃごサラダ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにゅう だいたい	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	ごめ さとう	491 661 819	19.1 26.3 32.0		

●食育だより●
いただきます **9月**
令和4年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中



早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を!

みなさんは、早寝早起きをして、朝ごはんを食べていますか? 栄養バランスのよい朝ごはんを食べることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。今一度、家族みんなで毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるよう、早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



体内時計を正常に動かしましょう

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調整する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は、24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで朝日を浴びて、朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや、夜遅い時間の食事は、体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。



チェック 生活リズムをととのえるために大切なこと!

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きして、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。
- 夜は、あまり明るい光をあびないようにする。
- 寝る前まで、テレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを、使用したりしないようにする。
- 寝るときは、部屋を真っ暗にして眠る。

全部は無理でも、出来そうなことからやってみましょう!

青魚を食べましょう!

青魚とは、さば、さんま、いわしなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時季です。また、これらの魚の脂には、EPAやDHAといったコレステロール低下作用や、脳の働きをよくしてくれるなど、重要な成分が含まれています。給食に魚を出すと、苦手な人が多いのですが、がんばって食べてほしいと思います。



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

「さんまの南蛮漬け」

一材料(4人分)

- さんま 2尾
- 片栗粉 適宜
- 揚げ油 適宜
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本
- ピーマン 1/2個
- 砂糖 大さじ4
- 酒 小さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ2

一作り方

- ① さんまは三枚におろし、一口大に切った後、水気をふいて片栗粉をまぶして揚げます。
- ② 野菜はすべて千切りにします。
- ③ 調味料を合わせ、②の野菜をさっと煮ます。
- ④ ③と①のさんまを混ぜ合わせて、出来上がり。

※魚は、さんま以外でもOKです。小魚や、切身の魚を使えば、手軽にできますね。

暑い時季にもさっぱり食べられます。ぜひ、作ってみてください。