

スクールランチ

2019.9.2
麻里布小学校



夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けには、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる場合があります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をする

一日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、力を発揮することができます。

ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉、豆類、玄米など未精製の穀類、種実類、にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ！

今月の給食から



4日(水)鯨の竜田揚げ・地場産給食の日

9月4日は「鯨の日」です。2012年に定められた日で、日本鯨類研究所は「くじらを食べよう」と呼びかけています。

山口県は昔、捕鯨が盛んでした。鯨を敬い、大切に、現在まで、鯨食文化が引き継がれています。鯨の料理には刺身やたたき、カツ、ステーキ、南蛮煮、内臓の盛り合わせ(珍味)など、色々あります。

給食ではくじらの竜田揚げが登場します！

みそしるには、今が旬の岩国産の「なす」や県産の食材がいろいろ入っています。



13日(金)お月見こんだて

9月13日は十五夜で、「中秋の名月」、「芋名月」とも呼ばれます。

お月見には農作物をお供えして感謝を表し、収穫をお祝いします。

給食では「くりごはん、さんまの塩焼き、だんごじる」を組み合わせた。

9月の給食は夏の食材から秋の食材へと変わっていきます。

野菜は、かぼちゃ、ピーマン、トマト、なす、

とうがん、青梗菜、きのこ類 など、

くだものは、ぶどう・梨などが登場します。



予定献立

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
2月	主食 主菜 副菜	ごはん マーボー豆腐なすいり もやし酢 ぶどう 牛乳	米 三おんとう、ごま油、かたくり粉、米油 三おんとう	豚ひき肉、県産大豆豆腐、赤みそ いとかまぼこ 牛乳	にんじん、たまねぎ、なす、ほししいたけ、にら、しょうが、にんにく もやし、きゅうり ぶどう	しょうゆ、酒、塩、トウバンジャン、とうがらし しょうゆ、酢	666 kcal 26.9 g 18.7 g 1.9 g	魚介 海藻
3火	主食 主菜 副菜	県産まるパン 大豆とごぼうのメンチカツ キャベツのソテー たまごとトマトのスープ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油、 ごま油、かたくり粉	大豆とごぼうのメンチカツ (とり肉、大豆、たまねぎ、パン粉、ごぼう、かたくり粉、しょうゆ、塩、コショウ) たまご、きぬごし豆腐、ぶた肉、こんにゃくかんてん 牛乳	キャベツ、ピーマン トマト、たまねぎ、しょうが、ほししいたけ	塩、こしょう 塩、こしょう、しょうゆ、チキンスープ	619 kcal 26.5 g 25.6 g 2.8 g	魚介 種実
4水	主食 主菜 副菜	ごはん くじらの日・地場産給食の日 くじらのたつたあげ やさいサラダ みそしる 牛乳	米、米油 米油	くじらのたつたあげ(鯨肉、かたくり粉、しょうゆ、酒) わかめ、県産大豆豆腐、油揚げ、麦みそ 牛乳	とうもろこし、キャベツ、きゅうり なす、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	ソイルドレッシング (酢、さとう、しょうゆ、青じそ、カツオエキス、タマネギエキス) にぼし	639 kcal 28.7 g 15.6 g 2.1 g	卵 きのこ
5木	主食 主菜 副菜	セルフサンド (県産食パン、スライスチーズ、じゃがいもとベーコンのサラダ) ABCスープ 牛乳	県産小麦米粉食パン じゃがいも、オリーブ油 アルファベットマカロニ	スライスチーズ ベーコン とり肉 牛乳	えだまめ、とうもろこし にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	塩、こしょう、 塩、こしょう、しょうゆ、チキンスープ	639 kcal 26.4 g 24.4 g 2.0 g	魚介 海藻
6金	主食 主菜 副菜	なつやさいのカレーライス ツナとやさいのごまあえ 牛乳	米、米油、 ノンアレルギーカレールウ ごま、三おんとう	とり肉 まぐろツナ水煮 牛乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、トマト、トマトピューレ、にんにく ほうれんそう、もやし	チキンスープ、赤ワイン、塩、こしょう しょうゆ	653 kcal 24.9 g 16.4 g 2.9 g	豆 きのこ
9月	主食 主菜 副菜	ビビンバ チンゲンサイのスープ 冷凍みかん 牛乳	米、米油、ごま、三おんとう、ごま油 じゃがいも	牛肉、たまご、赤みそ ベーコン 牛乳	にんにく、ねぎ、にんじん、ほうれんそう チンゲンサイ、たまねぎ、ほししいたけ みかん	みりん、酒、しょうゆ、トウバンジャン 塩、こしょう、チキンスープ	637 kcal 22.2 g 16.2 g 1.9 g	豆 海藻
10火	主食 主菜 副菜	県産パン ポークビーンズ ごぼうチップサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも、米油、三おんとう 米油、上白とう、ごま油 ブルーベリーゼリー	県産水煮大豆、ぶた肉 ひじき 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ごぼう、キャベツ	トマトチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 酢、しょうゆ	608 kcal 23.5 g 16.3 g 2.3 g	魚介 種実
11水	主食 主菜 副菜	ごはん ハンバーグわふうソースに きんぴら とうがんそぼろじる 牛乳	米 マーマレード こんにゃく、ごま、ごま油、三おんとう かたくり粉	ハンバーグ(ぶた肉・とり肉たまねぎ・パン粉・しょうゆ・塩) とりひき肉、県産大豆豆腐 牛乳	すりおろしりんご、にんにく ごぼう、にんじん たまねぎ、とうがん、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、白ワイン、酢、こしょう しょうゆ、みりん しょうゆ、酒、塩、こんにゃく、かつおぶし	627 kcal 24.9 g 15.4 g 2.2 g	卵 海藻

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
12 木	主食 主菜 副菜	さらうどん レバーとポテトのナッツあえ なし 牛乳	さらうどんめん, 三おんとう, 米油, かたくり粉 米油, じゃがいも, 三おんとう, アーモンド	ぶた肉, いか, ベビーほたて とりレバー 牛乳	たまねぎ, にんじん, もやし, さ やえんどう, たけのこ, きくら げ, キャベツ なし	酒, しょうゆ, 塩, こ しょう, チキンスー プ しょうゆ	622 kcal 24.8 g 32.6 g 1.6 g	豆 海藻
13 金	主食 主菜 副菜	くりごはん さんまのしおやき そくせきづけ だんごじる 牛乳	お月見こんだて 米, 日本ぐり 白玉もち	油あげ さんま くきわかめつくだに (くきわか め, ごま, しょうゆ, さとう) 県産大豆豆腐, 油揚げ, 麦みそ 牛乳	にんじん, しめじ きゅうり, キャベツ にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	しょうゆ, 酒, 塩 にぼし	699 kcal 30.6 g 21.9 g 3.0 g	肉 いも
17 火	主食 主菜 副菜	県産パン いわしのアングレーズ きのこの豆乳スープ ブルーベリージャム 牛乳	県産小麦米粉パン かたくり粉, パン粉, 三おんとう じゃがいも ファイバーブルーベリージャム	いわし とり肉, ベーコン, 豆乳 牛乳	しめじ, えのきたけ, マッシュ ルーム, たまねぎ, にんじん, グ リンピース	ウスターソース 白ワイン, チキンスー プ, 塩, こしょう	667 kcal 29.7 g 26.2 g 1.8 g	卵 海藻
18 水	主食 主菜 副菜	ハヤシライス かいそうサラダ 牛乳	米 米油, ハヤシルウ (乳卵なし) 三おんとう, ごま油	牛肉, 牛乳, 生クリーム まぐろツナ水煮, かえでのり, わかめ, いかんてん, とさか のり 牛乳	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース, しめ じ キャベツ, きゅうり	塩, こしょう, トマト チャップ, デミグラス ソース (乳卵な し), ウスターソー ス, 赤ワイン しょうゆ, 酢, からし	648 kcal 24.5 g 18.5 g 2.4 g	豆 種実
19 木	主食 主菜 副菜	県産たてわりパン ミートソース みそスープ なし 牛乳	県産小麦米粉パン パン粉, 三おんとう じゃがいも	牛ひき肉, ぶたひき肉, 県産大 豆豆腐 とり肉, 油あげ, 白みそ, 麦みそ 牛乳	たまねぎ にんじん, ごぼう, ねぎ なし	トマトチャップ, ウスターソー ス, 白ワイン, からし, 塩 チキンスープ	672 kcal 29.2 g 23.8 g 2.8 g	魚介 きのこ
20 金	主食 主菜 副菜	ごはん ししゃものてんぷら たくわんあえ とりのやながわに 牛乳	米 米油 ごま油, 三おんとう, ごま	ししゃもてんぷら乳卵なし (し しゃも, 小麦粉) とり肉, たまご, ちくわ 牛乳	もやし, こまつな, たくあん ごぼう, たまねぎ, にんじん, ほ うれんそう	しょうゆ しょうゆ, 酒	646 kcal 26.5 g 19.3 g 1.7 g	豆 海藻
24 火	主食 主菜 副菜	県産パン コーンシチュー きりぼしだいこんのサラダ なし 牛乳	県産小麦米粉パン 米油, じゃがいも, ノンアレルギー シチューールウ オリーブ油, 三おんとう, ごま	とり肉 ちくわ 牛乳	たまねぎ, にんじん, とうもろ こし, とうもろこしクリーム缶 詰, パセリ きりぼしだいこん, きゅうり, きくらげ なし	白ワイン, 塩, こしょう しょうゆ, 酢	624 kcal 24.8 g 19.2 g 2.5 g	魚介 小魚
25 水	主食 主菜 副菜	ごはん さばのわふうカレーに しらすいりごまあえ 豆腐じる 牛乳	米 ごま, 三おんとう	さばわふうカレーに (さば・ しょうゆ・みりん・昆布エキス・カ レー粉・オニオンエキス) しらすぼし 県産大豆豆腐, 油あげ, わかめ 牛乳	ほうれんそう, もやし にんじん, えのきたけ, ねぎ, こ まつな	しょうゆ しょうゆ, 塩, かつおぶ し, こんぶ	669 kcal 27.2 g 22.7 g 2.7 g	肉 いも
26 木	主食 主菜 副菜	県産パン 酢どり (酢豚のチキンバージョンです) キャベツのごまずあえ チョコパテ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油, じゃがいも, かたくり粉, 三おんとう 三おんとう, ごま チョコパテ (加糖脱脂練乳, カカオ マス, ココア, さとう, みずあめ)	とり肉 いとかもぼこ (たら, でん粉, みり ん, 塩, さとう) 牛乳	にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, ほししいたけ キャベツ, きゅうり	しょうゆ, トマトチャップ, 酢, カレー粉, 塩	719 kcal 27.6 g 24.5 g 2.3 g	卵 海藻
27 金	主食 主菜 副菜	ごはん みそなっとう じゃがいものそぼろに 牛乳	三おんとう, ごま じゃがいも, こんにゃく, 三お んとう, 米油, かたくり粉	糸引納豆, ぶたひき肉, 赤みそ とりひき肉, 生あげ 牛乳	ねぎ たまねぎ, にんじん, さやいん げん	しょうゆ, 酒, みりん しょうゆ, みりん	647 kcal 23.9 g 17.6 g 1.3 g	魚介 きのこ
30 月	主食 主菜 副菜	ごはん きのこカレー ごまじゃこサラダ 牛乳	米 じゃがいも, ノンアレルギーカ レーールウ ごま, 三おんとう, ごま油	ぶた肉 とりささみ水に, しらすぼし 牛乳	にんじん, たまねぎ, しめじ, エ リンギ, きくらげ, トマト ピューレ, にんにく, しょうが キャベツ, セロリー	赤ワイン, こしょう, 塩 酢, しょうゆ	652 kcal 23.9 g 16.4 g 2.3 g	豆 海藻

