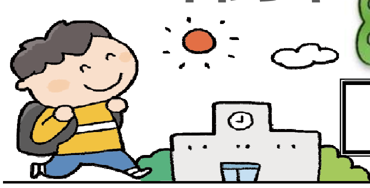
令和５年

８・９月給食(きゅうしょく)だより

青海町共同調理場

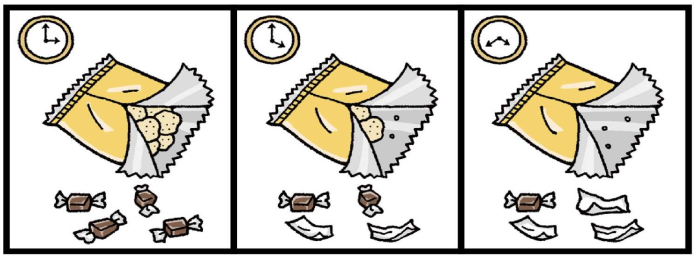


今月(こんげつ)のテーマ・・・バランスのよい朝(あさ)ごはんをとろう

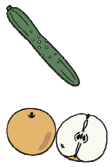
夏休(なつやす)みこそ重要(じゅうよう)!!
大切(たいせつ)にしてほしい　栄養(えいよう)バランス

蒸(む)し暑(あつ)くて「夏(なつ)ばて」を起(お)こすと食欲(しょくよく)がなくなり、偏(かたよ)った食事(しょくじ)になってしまうことがあります。夏(なつ)を元気(げんき)にすごすためにも、香辛料(こうしんりょう)やかんきつ類(るい)などを取(と)り入(い)れて食欲増進(しょくよくぞうしん)を図(はか)り、栄養(えいよう)バランスのよい食事(しょくじ)を心(こころ)がけましょう。

STOP！　だらだら食(た)べ



時間(じかん)を決めずに食(た)べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食(た)べは、肥満(ひまん)やむし歯(ば)の原因(げんいん)になります。ゲーム中(ちゅう)などにお菓子(かし)が近(ちか)くにあると、つい食(た)べてしまいます。間食(かんしょく)はきちんと時間(じかん)を決(き)めて食(た)べましょう。

曜日	月	火	水	木	金
献立(こんだて)と配膳(はいぜん)の図(ず)		～ ９月から加茂産の食材が登場します ～ おいしくてみずみずしい加茂産の「なし」が給食に登場します。きゅうりも朝どりのものが届く予定です。お楽しみに！ 旬(しゅん)のおやさい、くだものいただきます！ 		☆８・９月の予定☆ ８月28日　２学期給食開始 ９月20日　食育の日（防災献立） ９月29日　お月見献立	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)
あかの食品					おもに体をつくるはたらきの食品
きいろの食品					おもに熱やカのもとになる食品
みどりの食品					おもに体の調子を整える食品
栄養価					エネルギー（kcal）　たんぱく質（g）
献立(こんだて)と配膳(はいぜん)の図(ず)	８月28日 チーズ なし サラダ ドリアソース（コーンライス）	29日 ひじきと豆(まめ)のサラダ ウインナーケチャップソース 背割(せわ)りコッペパン コーンポタージュ	30日 五目(ごもく)きんぴら 鮭(さけ)の塩(しお)こうじ焼(や)き ごはん なすのみそ汁(しる)	31日 ごまじゃこサラダ 鶏肉(とりにく)のマスタード焼(や)き レーズンコッペパン 夏野菜(なつやさい)のミネストローネ	９月１日 わかめサラダ コーンしゅうまい ごはん マーボー厚揚(あつあ)げ
あかの食品	ぎゅうにゅう　とりにく　チーズ	ぎゅうにゅう　ウインナー　ひじき　だいず　ベーコン　なまクリーム	ぎゅうにゅう　さけ　さつまあげ　なまあげ　みそ	ぎゅうにゅう　とりにく　じゃこ　ベーコン　チーズ	ぎゅうにゅう　わかめ　なまあげ　ぶたにく　だいず　みそ
きいろの食品	こめ　あぶら　ルウ	こむぎパン　さとう　ごまあぶら　ごま	こめ　あぶら　さとう　じゃがいも	こむぎパン　あぶら　ごま　マカロニ	こめ　さとう　ごま　ごまあぶら　でんぷん
みどりの食品	とうもろこし　たまねぎ　にんじん　きゃべつ マッシュルーム　グリンピース　ブロッコリー　きゅうり	えだまめ　きゃべつ　たまねぎ にんじん　とうもろこし	にんじん　ごぼう　たけのこ　なす たまねぎ　きぬさや	ぶどう　きゃべつ　もやし　きゅうり　なす　トマト かぼちゃ　たまねぎ　ズッキーニ　とうもろこし	きゅうり　きゃべつ　とうもろこし　にら ねぎ　もやし　メンマ　しいたけ
栄養価	583kcal　20.3g	657kcal　24.8g	565kcal　30.9g	599kcal　26.5g	590kcal　25.6g

＊都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

朝食をおいしくたべるためには・・・

青海町共同調理場

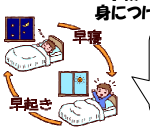
寝る前の間食は控えましょう。

朝食に備え、胃腸もしっかり休ませてあげよう。

翌日の準備は前日にすませましょう。

朝バタバタせず、落ち着いて食べられるように。

早寝・早起きの習慣を身につけましょう。



起きて20分くらいすると空腹を感じるよ。

9月20日の食育の日は防災献立！

９月１日は防災の日です。１９２３年の９月１日に関東大震災が起きてから１００年がたちました。この機会に普段忘れがちな防災意識を今一度考えてみましょう。

曜日	月	火	水	木	金
献立と配膳の図	4日 ごま和え／えだ豆コロッケ／ごはん／もずくのみそ汁	5日 鶏肉と大豆の揚げ煮／ちゅうかめん／タンメンスープ	6日 のりずあえ／さばのごまソース／ごはん／おじゃが団子汁	7日 型抜きチーズ／魚とポテトのチリソース／黒糖米粉コッペパン／とうもろこしのスープ	8日 もやしとコーンのおひたし／いかのみそに／ごはん／肉じゃが
あかの食品	牛乳　もずく　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず　とりにく	ぎゅうにゅう　さば　とりにく　ツナ　のり	ぎゅうにゅう　たら　わかめ　チーズ	牛乳　いか　みそ　かつおぶし　ぶたにく
きいろの食品	こめ　じゃがいも　パンこ　こむぎこ	ちゅうかめん　あぶら　でんぷん　じゃがいも　さとう	こめ　さとう　あぶら　ごま　じゃがいも　でんぷん	こめこパン　くろさとう　じゃがいも　あぶら　さとう　でんぷん	こめ　さとう　じゃがいも　あぶら
みどりの食品	えだまめ　ほうれんそう　きゃべつ　もやし　にんじん　ねぎ　えのき	きゃべつ　もやし　にんじん　チンゲンサイ　メンマ　たけのこ　とうもろこし	こまつな　もやし　きゃべつ　にんじん　だいこん　ねぎ　ごぼう	にんじん　いんげん　ねぎ　たまねぎ　とうもろこし	もやし　きゃべつ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　いんげんまめ　とうもろこし　ほうれんそう
栄養価	571kcal　18.9g	670kcal　26.3g	618kcal　26.4g	658kcal　27.1g	563kcal　27.3g
献立と配膳の図	11日 大豆の磯煮／あじのごま照り焼き／ごはん／あさりのみそ汁	12日 わかめとツナの中華あえ／こめこめん／カレーなんばん	13日 ミニフィッシュ／たくあんのおかかあえ／ツナそぼろ丼の具／ごはん／なめこ汁	14日 夏みかんサラダ／トマトオムレツ／コーンコッペパン／ポテトミルクスープ	15日 ゆかり漬け／さばの生姜煮／ごはん／厚揚げのみそ汁
あかの食品	ぎゅうにゅう　あじ　だいず　さつまあげ　あさり　みそ	ぎゅうにゅう　とりにく　わかめ　ツナ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず　ツナ　かつおぶし　みそ　いわし	ぎゅうにゅう　ウインナー　なまクリーム　チーズ　たまご　とりにく	ぎゅうにゅう　さば　あつあげ　みそ
きいろの食品	こめ　あぶら　じゃがいも　ごま	こめこめん　ルウ　でんぷん　さとう　ごまあぶら　ごま	こめ　さとう　ごま　じゃがいも	こむぎパン　あぶら　さとう　じゃがいも	こめ　さとう　ごま　じゃがいも
みどりの食品	にんじん　えのき　いんげん　ねぎ	にんじん　たまねぎ　もやし　にら　しいたけ　しめじ　きゅうり　とうもろこし	たまねぎ　グリンピース　とうもろこし　きゃべつ　にんじん　きゅうり　だいこん　なめこ　ねぎ	トマト　とうもろこし　なつみかん　きゃべつ　きゅうり　にんじん　たまねぎ　しめじ　グリンピース	きゃべつ　きゅうり　にんじん　しそ　たまねぎ　しめじ
栄養価	545kcal　24.7g	571kcal　24.3g	538kcal　25.6g	577kcal　22.6g	564kcal　25.1g
献立と配膳の図	18日 敬老の日	19日 ひじきと青菜のサラダ／鶏の照り焼き／小麦丸パンスライス／コンソメスープ	20日 ☆食育の日 防災献立☆ 切干し大根とツナのサラダ／かぼちゃ入りカレー（ごはん）	21日 マカロニサラダ／白ごまコッペパン／大豆入りトマトスープ	22日 塩昆布あえ／白身魚の薬味ソース／ごはん／切干大根のみそ汁
あかの食品		ぎゅうにゅう　とりにく　ウインナー　ひじき	ぎゅうにゅう　とりにく　ツナ	ぎゅうにゅう　ツナ　だいず　とりにく	ぎゅうにゅう　たら　こんぶ　とうふ　あぶらあげ　みそ
きいろの食品		こむぎパン　あぶら　じゃがいも	こめ　あぶら　ルウ　さとう　ごまあぶら	こむぎパン　ごま　ノンエッグマヨネーズ　じゃがいも　さとう	こめ　あぶら　さとう　ごまあぶら　ごま
みどりの食品		ほうれんそう　きゅうり　きゃべつ　にんじん　たまねぎ　とうもろこし	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　だいこん　きゅうり　こまつな	きゃべつ　きゅうり　にんじん　とうもろこし　たまねぎ　しめじ　トマト	ねぎ　きゃべつ　きゅうり　にんじん　だいこん　えのき
栄養価		540kcal　25.6g	606kcal　19.6g	563kcal　21.9g	543kcal　22g
献立と配膳の図	25日 こんにゃくいため／ハンバーグオニオンソース／ごはん／小松菜と厚揚げのみそ汁	26日 ソフトめん／じゃがチーズ／ミートソース	27日 なし／豚キムチ丼の具／ごはん／春雨入りワンタンスープ	28日 ごぼうとツナのサラダ／りんごジャム／コッペパン／クラムチャウダー	29日 お月見献立 おつきみゼリー／おひたし／さんまの生姜煮／ごはん／月見汁
あかの食品	ぎゅうにゅう　さつまあげ　あぶらあげ　うちまめ　みそ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく　だいず　チーズ　ベーコン	ぎゅうにゅう　ぶたにく　なると	ぎゅうにゅう　ツナ　あさり　ベーコン　なまクリーム　チーズ	ぎゅうにゅう　さんま　かつおぶし　とりにく　かまぼこ
きいろの食品	こめ　さとう　でんぷん　ごまあぶら　ごま　じゃがいも	ソフトめん　じゃがいも　あぶら　バター	こめ　ごまあぶら　さとう　でんぷん　ワンタン	こむぎパン　りんごジャム　ノンエッグマヨネーズ　ごま　じゃがいも　バター	こめ　さとう
みどりの食品	たまねぎ　ごぼう　にんじん　さやいんげん　こまつな　なめこ　たまねぎ	にんじん　たまねぎ　セロリ　グリンピース　とうもろこし	はくさい　にら　たまねぎ　もやし　にんじん　ねぎ　しいたけ　メンマ　なし	きゃべつ　ごぼう　きゅうり　にんじん　しめじ　たまねぎ	もやし　ほうれんそう　とうもろこし　だいこん　にんじん　こまつな　ごぼう　ねぎ　しいたけ
栄養価	612kcal　22.8g	656kcal　28.4g	542kcal　20.5g	622kcal　24.1g	644kcal　24.1g

＊都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

～朝食の3つの役割～

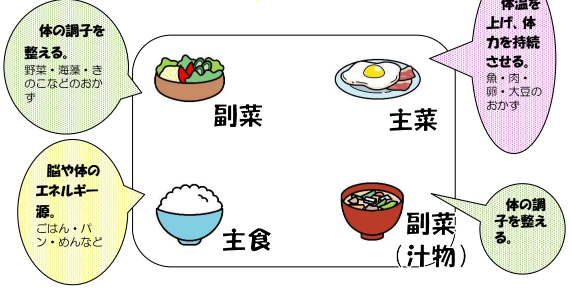
あたまハッキ

脳は、寝ている時も働いているので、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝食は脳へのエネルギー補給になり、午前中の授業にも集中できます。

元気バッチリ

寝起きは体温が低下しています。朝食を食べることで、血流がよくなり、体が活動しやすい状態になります。

おなかスッキリ

毎日の排便はとても大切なことです。食べることでおなかが刺激され、排便が促されます。

朝食もバランスよく！