

9月

きゅうしょく 給食だより

なつやす 夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

こどもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

はやお
早起き



はやね
早寝



あさ
朝ごはん



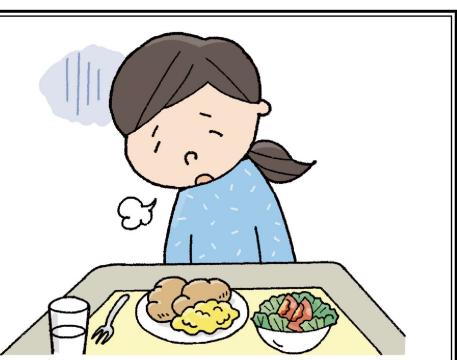
あさ ひかり かん かくせい うなが
朝の光を感じると覚醒を促
す脳内物質のセロトニンが分
泌され、日中に活動しやす
くなります。

すいみん 睡眠は、疲れを取つたり、
と つか 朝成長させたりします。夜
からだ せいかう はやく寝て十分な睡眠をと
りましよう。

ゆうしょく 夕食でとったエネルギーは
あさ のこ 朝には残っていません。午前
ちゅう げんき はやく 朝に活動するために、
中、元気に活動するために、
朝食をとりましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. あさ しょくよく ひと ぜんじつ せいかつ
朝、食欲がない人は、前日の生活をふり
かえてみましょう。夕食後に夜食を食べ
ていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたり
していませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけ
て、朝からおなかがすくように生活リズムをと
えましょう。



かづりいとう ほうさい ひ
9月1日は防災の日

防災・食べもの + クイズ??

Q1

しょくじ かん もの いちばんたいせつ の みず
食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存する
ために、正しいのは次のうちどれでしょう？

① ふたを開けずに
あくまで くらすす ところ
暗く涼しい所に
おおきく置く。

② 太陽の光が
たいようひかり
あか あか
当たる明るい
ところ おおきく
所に置く。

③ かいふつとう
1回沸騰させた
みず い
水を入れておく。

Q2

れいぞうこ い なが あいだ すう げつ すうねん ほぞん
次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数カ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？
(いくつでも)

① こむぎこ
小麦粉

② ショートケーキ

③ 生肉

④ 缶詰

⑤ レトルト食品
シチュー

⑥ 梅干し

⑦ 卵

⑧ 切干
さきばし
大根

⑨ 乾燥
かんそう
ワカメ

⑩ 豆腐

Q3

ほうさい
防災グッズの中に1つだけおやつを入れるとしたら、次のうち、どれがよいでしょう？

① スナック
がし
菓子

② シュークリーム

③ ようかん

Q4

ラップやアルミホイル、ポリ袋などがあると、水が使えなくても食べ物にバイキンをつけずに
使うことができます。下の2つを組み合わせて、どうやって使うか考えてみましょう。

① ラップ
ラップ

ごはん

→

② アルミ
ホイル

さら
血

→

③ ポリ袋
ぶくろ

ストロー

→

こたえ

Q1=① (太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。)
Q2=①④⑤⑥⑧⑨ (必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので注意。)
Q3=③ (ようかんは小豆と砂糖でできているので、脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれている。シュークリームは長く保存できない。※大好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選んでも間違いではない。)
Q4 ①=ラップで包んでおにぎりを作る（ごはんを手で触らずに作ってそのまま食べられる）②=アルミホイルをお皿に巻いて使う（お皿を洗わなくて済む）③=ポリ袋に飲み物を入れてストローで飲む（コップがなくても飲み物が飲める）※答えは一つだけとは限らない。



9月 給食予定献立表

日	曜日	こんなて	あか 赤	ら はね にく 血や骨、肉を つくるもの	き 黄	ねつ から 熱や力に なるもの	みどり 緑	からだちよし 体の調子を 整えるもの	
1	月	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう							
2	火	むぎこはん ホークカレー かいそうサラダ れいとうみかん ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら さとう みかん	しおがにんにく たまねぎ にんじん にんじん こまつな キャベツ たまねぎ みかん	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 176 g 食塩相当量 1.9 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
3	水	スパゲティ(ふくろ) キャロットソース あつあけクルトンのシーサーサラダ いちかわのなし ぎゅうにゅう		スパゲッティ あぶら エッグケアマヨネーズ	こんにく たまねぎ マーカロム マトウ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
4	木	むぎこはん きりほしゅいたキムチどんのぐ フルーツしらたま ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こまあぶら でんぶん しらたま シロップ さとう	しおがにんにく たまねぎ もやし にんじん みかん パイン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
5	金	ごはん スタミナなっとう ぐだくさんみそしる アップルパイ ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう あぶら あけどうる こんこうぶし みそ パイカわさとう ふんとう	しおがにんにく こまつな こねぎ たいこん にんじん たまねぎ りんご	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
8	月	さつまいもごはん さばのこみやき だいにんとばらにくのうまに ぎゅうにゅう		こめ さつまいも さとう こまあぶら あぶら じゃがいも こんこうさとう	しおがにんにく ながねぎ たいこん にんじん いいたけ たけのこ さやいんげん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
9	火	むぎこはん じもくどうふどんのぐ きつかじる いちかわのなし ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん こんぶ こんこうぶし	CAKE LADY LUNA BREAD CAKE ランダム	エネルギー 552 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
10	水	はいがパン コーンサラダ ホテリとウィンナーのチリソースに サイダーゼリー ぎゅうにゅう		はいがパン あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しゃがにんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
11	木	ひじきごはん からくさやき なまあけのにくみそに ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも ぎゅうにゅう	にんじん にんじん たまねぎ さやいんげん にんじん たまねぎ さやいんげん にんじん たまねぎ きりほし	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
12	金	むぎこはん あぶらまどんのぐ ツナときりほししたいこんのサラダ なしじゼリー ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら あけたまこ こんこうぶし のり ツナ のり	たまねぎ にんじん こねぎ こまつな あぶら さとう こまあぶら	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
16	火	タコライス オーロンたまごスープ バナナ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ オリーブオイル ハム たまご バナナ ぎゅうにゅう	にんにく しゃがセローラ たまねぎ キャベツ きゅうり トマト たまねぎ にんじん バナナ ぎゅうにゅう	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
17	水	あきのかおりごはん ぶたにくのなじソース きょうとくのりめえ けんらんじる ぎゅうにゅう		こめ あぶら あけ あぶら さとう あぶら さとう じやがいも ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら くり あぶら さとう こま こまあぶら じやがいも ぎゅうにゅう	エネルギー 644 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.2 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ

日	曜日	こんなて	あか 赤	ら はね にく 血や骨、肉を つくるもの	き 黄	ねつ から 熱や力に なるもの	みどり 緑	からだちよし 体の調子を 整えるもの	
18	木	わかれごはん たいのゆうあんやき さつまいもいりどんじる ひとくちぶどうゼリー ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こま あじ あおのり かつおぶし おはぎ ぎゅうにゅう	ゆず さつまいも にんじん ほうれんそう なめこ さつまいも	エネルギー 626 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.2 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
19	金	にこみうどん あじのいそべあげ おろしあえ おはぎ ぎゅうにゅう		とり なると あぶらあけ こんこうぶし あじ あおのり かつおぶし おはぎ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ エッグケアマヨネーズ あぶら にんじん ながねぎ しいたけ にんじん ほうれんそう なめこ にんじん ながねぎ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.9 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
22	月	むぎこはん なまあげとやさいのビリからどんのぐ むらくもスープ いちかわのなし ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん マロニー でんぶん こまあぶら ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぶん こまあぶら マロニー でんぶん こまあぶら にんじん ながねぎ なし	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
24	水	レモンシュガートースト チリコンカン ツナサラダ ぎゅうにゅう		しょくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも さとう ツナ ぎゅうにゅう	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト あぶら さとう ツナ ぎゅうにゅう	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.6 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
25	木	けいはん こまあえ スイートボテト ぎゅうにゅう		とり こんこうぶし のり きんしたまご こま さとう なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ ひぎ さとう こま さとう さつまいも さとう バター ぎゅうにゅう	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.4 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
26	金	キンパふうまぜごはん トック りんごゼリー ぎゅうにゅう		ぶた とり だいすのり どりたまご ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう こま トック こま こまあぶら ぎゅうにゅう	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
29	月	むぎこはん ハヤシライス ひじきのマリネ ヨーグルト ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター さとう あぶら ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たくあん ほうれんそう にんじん もやしたまねぎ こねぎ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん きゅうり にんじん セロリー ぎゅうにゅう	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ
30	火	ごはん かつおのやくみソースがけ すまじる ぎゅうにゅう		かづお ハム きんしたまご かまぼこ とり こんこうぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう あぶら さとう きゅうり にんじん たいこん ぎゅうにゅう	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ	おおむぎ おむぎ おむぎ おむぎ おむぎ

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

栄養成分9月平均値
エネルギー 584 kcal
たんぱく質 25.0 g
脂質 20.9 g
食塩相当量 2.0 g

こんなてないよう
献立内容についてのお知らせ

どうおんちしつ なつやす ゼンゴ しうかんていど がつ がつゆうじゅん わづちゅううじゅん じゅうかん
特に高温多湿となる夏休み前後の2週間程度(7月~9月中旬)が「熱中症の予防」となっています。市
ちかれりつ がつこうせんこう あんしんあんせん きゅうしょく まつりよ まつりよ
川市立学校全校において、子どもたちの安心安全な給食提供のために、給食室内で働く調理従事者の健康と
あんせん かんが こんなてないよう しょくじゅつ まつりよ まつりよ
安全を考え、献立内容や使用食器の枚数に配慮した給食とさせていただきます。
りかい きゅうりょく
ご理解、ご協力をよろしくお願ひいたします。