

9月 給食だより

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

子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。

早起き



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。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

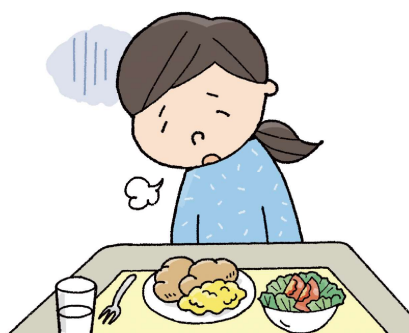
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなががすように生活リズムをととのえましょう。



防災・食べものクイズ

大きな災害が起きたときの準備として、食事に關する物を用意しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について考えてみましょう。



Q1 食事に關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 ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。
- ② 太陽の光が当たる明るい所に置く。
- ③ 1回沸騰させた水を入れておく。

Q2 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヵ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）

- ① 小麦粉
- ② ショートケーキ
- ③ 生肉
- ④ 缶詰
- ⑤ レトルト食品
- ⑥ 梅干し
- ⑦ 卵
- ⑧ 切干大根
- ⑨ 乾燥ワカメ
- ⑩ 豆腐

Q3 防災グッズの中に1つだけおやつを入れたら、次のうち、どれがよいでしょう？

- ① スナック菓子
- 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もの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、どうやって使うか考えてみましょう。

- ① ラップ + ごはん
- ② アルミホイル + 皿
- ③ ポリ袋 + 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れ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。

家庭数		がっ きゅうしょくよていこんだてひょう				ひがくぶんふうがくせん 東国分茨風学園 いちかわしりつ そや しょうがっこう 市川市立曾谷小学校	
9月		給食予定献立表					
日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート ギョウにゅう	あか ち けつ にく 血や骨、肉を つくるもの	き ねつ ちから 熱や力に なるもの	みどり からだ ちょうし 体の調子を とと 整えるもの		
2	火	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 570 kcal	
		ポークカレー	ふた チーズヨーグルトしほはなまめ	あぶら じゃがいも こむぎに マーガリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	たんぱく質 19.6 g	
		かいそうサラダ	ツナ かいそう	あぶら さとう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	脂質 17.6 g	
		れいとうみかん			みかん	食塩相当量 1.9 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう				きゅうよくかいし 給食開始
3	水	スパゲティ（ふくろ）		スパゲッティ		エネルギー 580 kcal	
		キャロットソース	ふた とり だいす	あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト りんご	たんぱく質 24.9 g	
		あつあげクルトンのシーザーサラダ	ベーコン なまあげ チーズ	エッグケアマヨネーズ	キャベツ こまつな トマト にんにく	脂質 20.7 g	
		いちかわのなし			なし	食塩相当量 2.3 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう				
4	木	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 589 kcal	
		きりほしふたキムチどんのぐ	ふた	こまあぶら でんぶ	しょうが にんにく はくさい だいこん たまねぎ もやし にんじん りんご	たんぱく質 23.1 g	
		フルーツしらたま		しらたま シロップ さとう	みかん バイン	脂質 16.4 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			食塩相当量 1.6 g	
5	金	ごはん		こめ		エネルギー 613 kcal	
		スタミナなっとう	とり なっとう かつおぶし	こまあぶら さとう	しょうが にんにく こまつな こねぎ	たんぱく質 26.7 g	
		くたくさんみそしる	あぶらあげ とうふ こんごうぶし みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん たまねぎ	脂質 21.1 g	
		アップルパイ		パイかわ さとう さんとう	りんご	食塩相当量 1.8 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう				
8	月	さつまいもごはん		こめ さつまいも		エネルギー 553 kcal	
		さばのこうみやき	さば	さとう こまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質 24.4 g	
		だいこんとばらにくのうまに	ふた こんごうぶし	あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	だいこん にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん	脂質 20.9 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			食塩相当量 1.7 g	
9	火	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 552 kcal	
		こもくどうふどんのぐ	ふた とうふ みそ	あぶら さとう でんぶ	たまねぎ しょうが にんにく だいこん しいたけ こまつな きんぴら	たんぱく質 27.0 g	
		きっかじる	こんぶ こんごうぶし		にんじん だいこん しいたけ こまつな きんぴら	脂質 17.3 g	
		いちかわのなし			なし	食塩相当量 2.3 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう				ちゅうよう 重陽の節句
10	水	はいがパン		はいがパン		エネルギー 576 kcal	
		コーンサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	たんぱく質 21.8 g	
		ポテトとウィンナーのチリソースに	ウィンナー ぶた	あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	脂質 20.6 g	
		サイダーゼリー		さとう		食塩相当量 2.3 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう				
11	木	ひじきごはん		こめ あぶら さとう	にんじん	エネルギー 586 kcal	
		からくさやき	とり ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	たんぱく質 28.8 g	
		なまあげのにくみそに	とり ぶた だいす みそ なまあげ こんごうぶし	あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	脂質 24.0 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			食塩相当量 2.0 g	
12	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 594 kcal	
		あぶたまどんのぐ	あぶらあげ たまご こんごうぶし のり	さとう	たまねぎ にんじん こねぎ こまつな	たんぱく質 22.0 g	
		ツナときりほしだいこんのサラダ	ツナ のり	あぶら さとう こまあぶら	にんじん こまつな きりほしだいこん	脂質 20.3 g	
		なしゼリー				食塩相当量 1.9 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう				
16	火	タコライス	とり ぶた だいす チーズ	こめ おおむぎ オリーブオイル	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり トマト	エネルギー 565 kcal	
		オニオンたまごスープ	ハム たまご		たまねぎ にんじん	たんぱく質 20.9 g	
		バナナ			バナナ	脂質 15.2 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			食塩相当量 2.2 g	
							ねんきゅうがかりこう 6年生修学旅行
17	水	あぎのかおりごはん	とり あぶらあげ	こめ もちこめ あぶら くり	にんじん まいたけ きぬさや	エネルギー 644 kcal	
		ぶたにくのなしソース	ぶた	あぶら さとう こま	しょうが たまねぎ なし	たんぱく質 33.5 g	
		きょうとくのりあえ	のり	こまあぶら	こまつな もやし にんじん	脂質 31.2 g	
		けんちんじる	なまあげ こんぶ こんごうぶし	じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ	食塩相当量 2.2 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう				ねんきゅうがかりこう 6年生修学旅行 きゅうよくかいし 給食試食会

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート ギョウにゅう	あか ち けつ にく 血や骨、肉を つくるもの	き ねつ ちから 熱や力に なるもの	みどり からだ ちょうし 体の調子を とと 整えるもの		
18	木	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ おおむぎ ごま		エネルギー 626 kcal	
		だいのゆあんやき	だい	ゆず		たんぱく質 35.9 g	
		さつまいもいりとりんじ	ぶた とうふ あぶらあげ こんごうぶし みそ	さつまいも	だいこん にんじん ごぼう こまつな たまねぎ	脂質 19.9 g	
		ひとくちぶどうゼリー				食塩相当量 3.2 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう		お箸で魚を上手に 食べよう！献立		
19	金	にこみうどん	とり なたと あぶらあげ こんごうぶし	うどん	にんじん ながねぎ しいたけ	エネルギー 557 kcal	
		あじのいそべあげ	あじ あおのり	こむぎ エッグケアマヨネーズ あぶら	しょうが	たんぱく質 27.3 g	
		おろしあえ	かつおぶし		だいこん にんじん ほうれんそう なめこ	脂質 23.9 g	
		おはぎ		おはぎ		食塩相当量 1.9 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう		はぐくみ 食育の日 りめんこんだて お彼岸献立		
22	月	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 592 kcal	
		なまあげとやさいのピリからどんのぐ	ぶた なまあげ みそ	あぶら さとう でんぶ こんごうぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ ピーマンス だまめ	たんぱく質 27.6 g	
		むらくもスープ	ぶた とうふ たまご こんごうぶし	マロニー でんぶ こんごうぶら	にんじん ながねぎ	脂質 21.0 g	
		いちかわのなし			なし	食塩相当量 1.7 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう				
24	水	レモンシュガートースト		しょうパン マーガリン さとう	レモン	エネルギー 622 kcal	
		チリコンカン	しょういんげん まめ ぶた とり ベーコン だいす	あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	たんぱく質 23.4 g	
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	脂質 29.9 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			食塩相当量 2.6 g	
25	木	けいはん	とり こんごうぶし のり きんしたまご	こめ むぎ さとう	しいたけ たくあん はねぎ	エネルギー 552 kcal	
		こまあえ		こま さとう	こまつな キャベツ にんじん	たんぱく質 16.7 g	
		スイートポテト	なまクリーム	さつまいも さとう パター		脂質 20.5 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			食塩相当量 1.4 g	
					だし お汁で味わう和食の日		
26	金	キンパふまぜごはん	ぶた とり だいす のり	こめ こまあぶら さとう こま	にんじん たくあん ほうれんそう	エネルギー 552 kcal	
		トック	とり たまご	トック こま こまあぶら	にんじん もやし たまねぎ こねぎ	たんぱく質 21.2 g	
		りんごゼリー				脂質 18.1 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			食塩相当量 1.8 g	
29	月	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 619 kcal	
		ハヤシライス	ぶた だいす しほはなまめ チーズ なまクリーム	あぶら じゃがいも パター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー	たんぱく質 23.4 g	
		ひじきのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	にんじん きゅうり たまねぎ	脂質 19.1 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.3 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう				
30	火	ごはん		こめ		エネルギー 557 kcal	
		かつおのやくみソースがけ	かつお	でんぶ あぶら さとう	しょうが ながねぎ にんにく	たんぱく質 26.2 g	
		ゆうぜんあえ	ハム きんしたまご	あぶら さとう	きゅうり にんじん だいこん	脂質 19.2 g	
		ずましじる	かまぼこ とり こんごうぶし こんぶ		しいたけ はくさい だいこん にんじん こまつな	食塩相当量 1.8 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう				

※ 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。

栄養価の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

こんだてないよう 献立内容についてのお知らせ

とく こうおんかじつ なつやす ぜんご しゅうかんていど がっ がっつゅうじゅん ねつちゅうしょう しゅうかん い
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「熱中症の週間」となっています。市
ちかわりつ がっこうぜんごう こ あんしんあんぜん きゅうしょくていききょう けんこう
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
あんぜん かんが こんだてないよう しょうしよつき まいすう はいりよ きゅうしょく
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。

ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。