

令和8年9月号



給食だより



洲本市立五色給食センター

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！

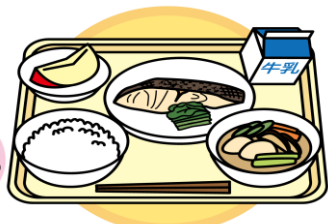


毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



+

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋においしい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



学校給食では地産地消に取り組んでいます

<今月の地産地消の日>

2日 肉みそ丼 わかめスープ
(洲本市内産の米・にんにく・もやし、淡路産の玉葱・葱を使っています。)

16日 ごはん ハモフライ キャベツともやしのごまあえ 夏野菜のみそ汁
(洲本市内産の米・ハモ・もやし、淡路産の葱を使っています。)



お子さんと一緒に読んでください。

9がつ こんだてひょう

曜日	こ ん だ て 名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)
2 (水)	肉みそどんぶり 牛乳 わかめスープ わらびもち	牛乳 とりひき肉 みそ わかめ かまぼこ	ご飯 さとう ごま油 わらびもち	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	612 kcal 24.2 g 18.7 g
3 (木)	なつやさいのカレーライス(むぎご飯) 牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳 ぎゅう肉	むぎごはん ココナッツミルク さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ りんご きゅうり 糸こんにゃく	622 kcal 22.6 g 17.2 g
4 (金)	こがたコッペパン 牛乳 インディアン焼きそば えだまめ フルーツあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ	コッペパン 焼きそばめん カクテルゼリー	キャベツ にんじん だけのこ ねぎ えだまめ もも なつみかん パイン ナタデココ	691 kcal 24.7 g 24.9 g
7 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー ぎょうざロール	牛乳 もめん豆腐 ぶたひき肉 みそ ポークハム ぎょうざロール	ご飯 さとう でんぶん はるさめ ごま油	玉ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく きゅうり	702 kcal 31.5 g 24.2 g
8 (火)	ごはん 牛乳 さけのオリーブ焼き チンゲンサイのあえもの たぬき汁	牛乳 さけ さつまあげ 豆腐 油あげ みそ	ご飯 オリーブ油 さとう	こんにゃく パセリ ガーリック キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ	622 kcal 32.9 g 18.5 g
9 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうのうまに みそ汁 なし	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 さとう じゃがいも	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ だけのこ なし	573 kcal 26.7 g 15.2 g
10 (木)	ごはん 牛乳 いかにつけ ゴーヤのかきあげ つくね汁	牛乳 いか つくね みそ	ごはん さとう でんぶん てんぷらこ 油 ごま油	しょうが かぼちゃ 玉ねぎ にがうり チンゲンサイ にんじん にら	666 kcal 33.1 g 20.4 g
11 (金)	ナン 牛乳 やさいたっぶりドライカレー フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	ナン バター こむぎこ フレンチドレッシング	玉ねぎ にんじん なす トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ パセリ	530 kcal 22.1 g 23.5 g
14 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き ほうれんそうとハムサラダ ビーフンスープ	牛乳 とり肉 ポークハム かまぼこ	ごはん はちみつ ノンエッグマヨネーズ クイッティオ	ほうれんそう キャベツ しめじ にんじん ねぎ	594 kcal 27.8 g 18.5 g
15 (火)	ぎゅうピリごはん 牛乳 きゅうりのちゅうかあえ もずくスープ	牛乳 ぎゅう肉 もずく かまぼこ 豆腐	ごはん ごま油 ごま さとう	はくさいキムチ にんじん いとこんにゃく ごぼう さやいんげん きゅうり もやし えのき	561 kcal 23.4 g 16.3 g
16 (水)	ごはん 牛乳 ハモフライ キャベツともやしのごまあえ なつやさいのみそ汁	牛乳 はも たまご 油あげ みそ	ごはん こむぎこ パンこ 油 ごま さとう	キャベツ もやし にんじん かぼちゃ なす ねぎ えのき	643 kcal 33.9 g 19.0 g
17 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃがのそぼろに やさいのちゅうかあえ ふりかけ	牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉 ふりかけ(せとふうみ)	ごはん じゃがいも さとう でんぶん ラー油	しょうが 玉ねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり	587 kcal 23.5 g 15.3 g
18 (金)	こがたこくとうパン 牛乳 ひやしちゅうか あげシュウマイ	牛乳 ポークハム しゅうまい パリッシュ	こくとうパン ごま油 ちゅうかめん ひやしちゅうかスープ	にんじん もやし きゅうり	715 kcal 24.5 g 24.6 g
24 (木)	ゆかりごはん 牛乳 こんにゃくのおかか チンゲンサイのちゅうかあえ パリッシュ	とり肉 ちくわ 花かつお ポークハム パリッシュ	ゆかりごはん さとう ごま油	こんにゃく にんじん だけのこ チンゲンサイ キャベツ もやし コーン	554 kcal 24.1 g 14.6 g
25 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のチリソース はるさめサラダ オニオンスープ つきみデザート	牛乳 とり肉 ベーコン	コッペパン でんぶん 油 さとう はるさめ つきみデザート	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん コーン パセリ	688 kcal 29.4 g 25.6 g
28 (月)	ごはん 牛乳 あげとりレモンづけ もずくサラダ なめこ汁	牛乳 とり肉 もずく いかまぼこ とうふ 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう	レモン きゅうり キャベツ にんじん なめこ ねぎ	657 kcal 31.2 g 23.2 g
29 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそに キャベツのレモンふうみあえ とうがんのすまし汁	牛乳 さば みそ とり肉	ごはん さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン とうがん 玉ねぎ ねぎ	689 kcal 30.2 g 25.9 g
30 (水)	ハヤシライス ポテトサラダ こくさんレモンゼリー	牛乳 ぎゅう肉	ごはん こむぎこ バター さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ レモンゼリー	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん きゅうり	546 kcal 14.4 g 12.3 g
※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきてましょう。 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。				基準値 (小学校中学年)	650 kcal 21~33 g 14~22 g