

# 給食だより



令和5年

8・9月号

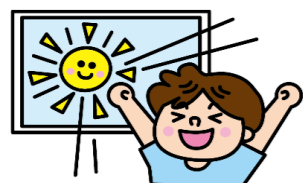
## 今月の地産地消

- 【JA麻植郡】……米
- 【松岡さん・鴨島町】……なす
- 【真相さん・山川町】……なす
- 【ひまわり農産市鴨島】……なす

### 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、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

### 1日を元気にスタートさせるには…



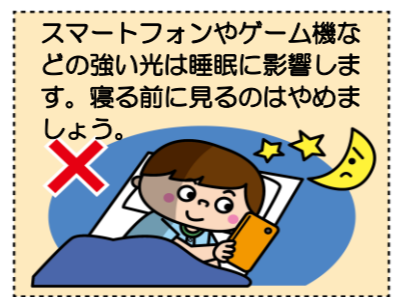
朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



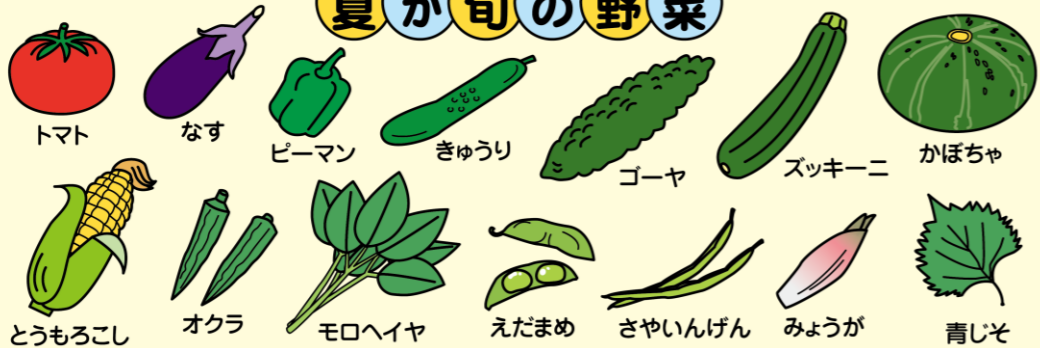
スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



## 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりた栄養を豊富に含みます。

### 夏が旬の野菜



### 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいって、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2023年の十五夜は9月29日です。

#### ◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
9/6	水	しゅうまい	2個	3個
9/13	水	ぎょうざ	2個	3個
9/27	水	焼きししゃも	2尾	2尾
9/28	木	鶏肉のから揚げ	2個	3個

### ★20日はふるさと給食の日

- ごはん 米・・・吉野川市産
- 牛乳・・・徳島県産
- さばのすだち風味 すだち酢・・・徳島県産
- おひたし 徳島たっぷりみそ汁 さつまいも・・・徳島県産 わかめ・・・徳島県産 こぜんみそ・・・徳島のおみそ

## 令和5年 8・9月分献立予定表



吉野川市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
		しゅよく	牛乳	お か ず	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	はたらくちからやねつになるもの	エネルギー	たんぱく質(%)	しつ(%)
8/28	月	ごはん	牛乳	ポテトとおこめやささみカツゆでやさい バックソースみそ汁 あじつけのり	ぎゅうにゅう わかめ とろあじつけのり あぶらあげ みそポテトとおこめやささみカツ	にんじん キャベツ しめじ たまねぎ	こめ あぶら	613	24.5	15.7
29	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソースじゃがいものスープにやさいサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チキンウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー	コッペパン さとう じゃがいも ドレッシング	631	25.6	21.9
30	水	ごはん	牛乳	にくじゃが しやつきりごまあえ あおりんごせりー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん こんにやく たまねぎ もやし コーン れんこん こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま あおりんごせりー	658	18.5	13.5
31	木	コッペパン	牛乳	ミートなすスバゲティ ごぼうとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたひじき	にんじん トマト たまねぎ なす ごぼう きゅうり	コッペパン あぶら スバゲティ ドレッシング(ごま)	616	22.1	21.1
9/1	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー フルーツポンチ※①	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	にんじん かぼちゃ ビーマン にんにく たまねぎ なす みかん もも	こめ むぎ あぶら カクテルゼリー	676	19.5	15.2
4	月	ごはん	牛乳	とりにくとこんにやくのみそにすだちずあえ のりふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ あつあげ のりふりかけ	にんじん えだまめ しょうが こんにやく だいこん キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま	584	21.7	12.9
5	火	コッペパン	牛乳	にくだんごのすぶたふう はるさめのちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご チキンハム	にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	コッペパン あぶら さとう でんぶん はるさめ ドレッシング(ごま)	682	25.7	25.0
6	水	ごはん	牛乳	キムチどんぐり やさいいりにくしゅうまい きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ いらもやし きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら	615	22.8	17.7
7	木	コッペパン	牛乳	ポロニアハム そえやさいかぼちゃのポタージュ いちごジャム	ぎゅうにゅう ポロニアハム ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな かぼちゃ パセリ	コッペパン あぶら ドレッシング いちごジャム	659	23.5	24.5
8	金	ごはん	牛乳	やきざかな(ます) おひたし きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ます ぎゅうにく さつまあげ くわわかめ	こまつな キャベツ こんにやく ごぼう にんじん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	609	26.3	15.8
11	月	なめし	牛乳	さわらのみそマヨネーズやき にくだんごはくさいのスープ	ぎゅうにゅう にくだんご さわら みそ	あおな にんじん はくさい しいたけ たまねぎ ねぎ パセリ	こめ あぶら マヨネーズ ごま はるさめ	696	25.4	26.1
12	火	さつまいもパン	牛乳	メンチカツ ゆでやさい バックソース コンソメスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン とりにく わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ	さつまいもパン あぶら じゃがいも	637	22.8	25.5
13	水	むぎごはん	牛乳	スタミナにいため ぎょうざ ハニーピーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	にんじん たまねぎ キャベツ ヤングコーン ビーマン しょうが	こめ むぎ あぶら はるさめ ハニーピーナッツ	703	25.3	22.6
14	木	コッペパン	牛乳	やきそば れんこんとえだまめのサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あおのり チキンハム	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり れんこん コーン えだまめ	コッペパン あぶら やきそばめん ドレッシング(ごま)	660	26.5	23.6
15	金	ごはん	牛乳	マーボーなす パンパンジーサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひじき みそ あつあげ サラダチキン	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす ねぎ きゅうり もやし	こめ あぶら さとう でんぶん ドレッシング ぶどうゼリー	614	21.0	15.4
19	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたひじき てぼうまめ きんときまめ だいず チキンハム ヨーグルト	にんじん トマト にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	666	27.1	19.9
20	水	ごはん	牛乳	さばのすだちふうみ おひたし とくしまたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とろふ わかめ とくしまたっぷりみそしる	こまつな キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう でんぶん	643	22.8	16.9
21	木	こくとうパン	牛乳	あきあじシチュー イタリアンサラダ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チキンハム	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり パプリカ	こくとうパン あぶら マカロニ さつまいも ドレッシング	651	23.6	18.7
22	金	ひじきごはん	牛乳	かぼちゃサンドフライ すいとん	ぎゅうにゅう ひじき かぼちゃサンドフライ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ こんにやく ごぼう しめじ はくさい	こめ あぶら さとう すいとん	614	19.7	16.2
25	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナときゅうりのサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ ツナ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ あぶら ドレッシング(ごま)	631	20.8	19.0
26	火	コッペパン	牛乳	とろふハンバーグのてりやきソース そえやさい ぐだかんスープ	ぎゅうにゅう とろふハンバーグ チキンウインナー	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい にんじん パセリ	コッペパン さとう でんぶん ドレッシング	587	23.6	21.4
27	水	ごはん	牛乳	うまに やきししゃも そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく キャロットミニがんともししゃも しおこんぶ	しょうが こんにやく たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう	650	28.4	18.3
28	木	ココアパン	牛乳	とりにくのからあげ そえやさい ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とろふ	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	ココアパン あぶら でんぶん はるさめ ドレッシング	668	27.6	25.0
29	金	ごはん	牛乳	おやこどんぐり キャベツとあぶらあげのあますあえ つきみぜりー※②	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま つきみぜりー	625	24.3	15.1

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人1回当たりの学校給食摂取基準です。

☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。ご活用いただけますようお願いいたします。

※①9月1日(金)のフルーツポンチに入っているカクテルゼリーにはりんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁を使用しています。

※②9月29日(金)の月見ゼリーには、温州みかん果汁、レモン果汁を使用しています。

650 kcal	21.1g ~ 32.5g	14.4g ~ 21.7g
----------	---------------	---------------