



給食だより 9月号

徳島市小学校

生活リズムをととのえよう

長い休みの間に、生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか？

元気よく2学期をスタートさせるためにも、夏休み中の生活を振り返って、生活リズムをととのえましょう。

★あてはまるものに、○をつけましょう。

生活リズムチェックスタート!	毎日、だいたい同じ時間に起きている。	朝ごはんを毎日食べている。 スイッチON!
ふだんから体を動かすようにしている。	1日3食を決まった時間に食べている。	おやつは食べる時間と量を決めている。
夜食は食べないか、寝る2時間前には食べるのをやめている。	寝る直前までテレビを見たり、ゲームをしたりしないようにしている。	毎日、だいたい同じ時間に寝ている。

○は何個つきましたか？ひとつでも○が多くなるよう、自分の生活を見直してみましょう。



徳島市小学校給食予定献立表

令和5年 9月分

徳島市教育委員会

日曜	献立内容	材料名(食品名)		
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの
1 金	(玄米ごはん) 牛乳 カレーライス フルーツゼリーミックス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん グリンピース じゃがいも みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 玄米 じゃがいも カレールウ 油 ゼリー
4 月	ごはん 牛乳 鮭の野菜カツ 塩昆布あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 鮭の野菜カツ 塩昆布 とうふ 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油
5 火	ごはん 牛乳 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ じゃがいも きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも さとう 油 ごま油
6 水	ごはん 牛乳 野菜いため 肉だんごの照り煮	牛乳 豚肉 いか 肉だんごの照り煮	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン	精白米 強化米 油 ごま油
7 木	(ごはん) 牛乳 親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 ミックスナッツ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう ナッツ ビーナッツ
8 金	ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものケチャップあえ パインアップル	牛乳 とり肉	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース パイン	精白米 強化米 てんぷん さつまいも 油 さとう
11 月	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ ひじきのいため煮	牛乳 いわしの生姜煮 とり肉 ひじき がんもどき 大豆	はくさい こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう
12 火	ごはん 牛乳 豚肉とこんにゃくのみそ煮 海藻サラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ わかめ	しょうが こんにゃく にんじん たけのこ えだまめ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 さとう 油 ごまドレッシング
13 水	(ごはん) 牛乳 ドライカレー コーンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン とうふ わかめ 卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	精白米 強化米 油 カレールウ てんぷん
14 木	ごはん 牛乳 キャベツのミンチカツ ゆかりづけ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 キャベツのミンチカツ とり肉 さつまいも	はくさい ゆかり 切り干し大根 干しいたけ にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう
15 金	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 ちくわ 小魚	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう 白ごま
19 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き すだち 五目炒め	牛乳 さばの塩焼き 豚肉 大豆 ちくわ	すだち れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	精白米 強化米 油 白ごま さとう ごま油
20 水	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ミニトマト ポテトスープ キムチ丼 揚げぎょうざ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	しょうが ミニトマト たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 さとう じゃがいも
21 木	(ごはん) 牛乳 キムチ丼 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	キムチ しょうが もやし はくさい にら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま
22 金	小型コッペパン 牛乳 きのコスバゲティ 野菜サラダ マヨネーズ	牛乳 ベーコン いか	たまねぎ にんじん しめじ 生しいたけ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スバゲティ バター マヨネーズ
25 月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 菜っ葉あえ 豚肉とごぼうの炒め煮 パワフルチーズ	牛乳 厚焼き卵 豚肉 さつまいも チーズ	キャベツ 菜めしの葉 ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 強化米 さとう 油 白ごま
26 火	ごはん 牛乳 ハ室菜 ポークしゅうまい	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 ポークしゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 てんぷん さとう
27 水	ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 五目スープ	牛乳 さわら とり肉 とうふ わかめ	レモン汁 キャベツ にんじん	精白米 強化米 てんぷん 油 さとう
28 木	ごはん 牛乳 マーボーれんこん えだまめサラダ オニオンドレッシング	牛乳 豚肉 赤みそ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん 生しいたけ グリンピース きゅうり えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 てんぷん ラー油 オニオンドレッシング
29 金	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ボイルキャベツ ウスターソース 徳島たっぷりみそ汁 十五夜ゼリー	牛乳 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	かぼちゃコロッケ キャベツ にんじん 生しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも 十五夜ゼリー

は、「食育の日」の献立で、徳島特産のすだちやれんこんを使っています。すだちは、さわやかな香りとさっぱりとした酸味があり、今が旬でおいしい時期です。さばの塩焼きにすだちをしぼっていただきます。