

給食だより



令和6年
8.9月号

今月の地産地消

【JA徳島県】……米
【ひまわり農産市鴨島産】…なす
【美郷物産館】…すだち酢
【川島生活改善グループ】…焼肉のたれ
【真相さん・山川町】…なす
【松岡さん・鴨島町】…なす



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミン B1 を多く含む食品



アリシンを含む食品



9月1日
防災の日



「もしもの時」に備えましょう

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間あたり1人6本程度必要です。



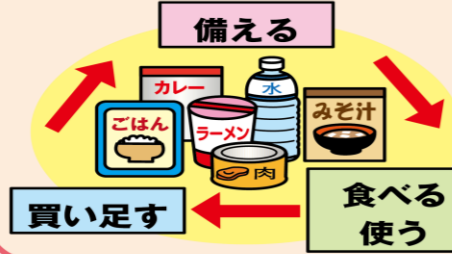
食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



18日(水)は、ふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産

さばの塩焼き
すだち…徳島産

なると金時のごぜんみそ汁
なると金時…徳島産
しいたけ…徳島産
ごぜんみそ…徳島のおみそ

牛乳…四国産

◎1人当たりの個数

| 日 | 曜日 | 食品名 | 小 | 中 |
|---|----|-------------|----|----|
| 2 | 月 | ショーロンポー | 1個 | 2個 |
| 6 | 金 | きびなごかりかりフライ | 2個 | 3個 |

令和6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) | | | | | | えいようか 上段・小学校 下段・中学校 | | |
|------|----|-------------------|----|--|-----------------------------|----|------------------------------|---|---|--------------------------|---------------------------|------------------|--------------|
| | | しゅしよく つけるもの | 牛乳 | お か ず | 血や肉や骨になるもの | | 体の調子を整えるもの | | 働く力や熱になるもの | | Eエネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 8/27 | 火 | コッペパン いちごジャム | 牛乳 | はつぼうさい 大学いも | ぶた肉 うずらたまご | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ | コッペパン いちごジャム さつまいも さとう 水あめ でんぶ | あぶら ごま | 690 791 | 23.3 26.4 | 22.1 24.8 |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | さわらのあまずあんかけ 夏野菜のみそしる すだちゼリー | さわら あぶらあげ みそ | 牛乳 | にんじん かぼちゃ | たまねぎ なす | 米 さとう でんぶ すだちゼリー | あぶら | 635 738 | 23.0 26.5 | 13.8 15.0 |
| 29 | 木 | ことうパン | 牛乳 | とり肉のガーリックやき ごぼうサラダ 中かスープ | とり肉 ベーコン とうふ | 牛乳 | パセリ にんじん ねぎ | にんにく すだち ごぼう きゅうり たまねぎ しめじ | ことうパン はるさめ | ドレッシング | 651 759 | 27.7 33.4 | 26.8 31.7 |
| 30 | 金 | ナン | 牛乳 | キーマカレー かぼちゃのサラダ ノンエッグマヨネーズ | ぶたひき肉 レンズ豆 ピッコロハム | 牛乳 | にんじん えだまめ かぼちゃ | にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり | ナン | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 612 737 | 23.5 28.6 | 22.1 28.3 |
| 9/2 | 月 | ごはん | 牛乳 | キムチどんぐり ショーロンポー きゅうりのかおりづけ | ぶた肉 ショーロンポー | 牛乳 | にら | にんにく たまねぎ はくさい ほうきゅう もやし きゅうり | 米 さとう | あぶら ごまあぶら | 606 763 | 23.6 30.5 | 13.5 14.8 |
| 3 | 火 | コッペパン チョコペースト | 牛乳 | ポロニアハム そえ野菜 かぼちゃのポタージュ | ポロニアハム ベーコン | 牛乳 | にんじん かぼちゃ パセリ | キャベツ たまねぎ | コッペパン | ドレッシング あぶら チョコペースト | 652 747 | 23.7 27.1 | 23.3 26.6 |
| 4 | 水 | ごはん | 牛乳 | やき肉ソテー はるまき れいとうみかん | 牛肉 はるまき | 牛乳 | にんじん ピーマン | たけのこ たまねぎ キャベツ れいとうみかん | 米 | あぶら | 730 886 | 21.7 25.4 | 25.6 31.2 |
| 5 | 木 | コッペパン | 牛乳 | ミートなすパゲティ ぐださんオムレツ ブロッコリーとえだまめのサラダ | ぶたひき肉 ぐださんオムレツ | 牛乳 | にんじん トマト ブロッコリー えだまめ | たまねぎ なす | コッペパン スパゲティ | あぶら ドレッシング | 662 757 | 27.4 31.3 | 20.7 23.4 |
| 6 | 金 | ごはん | 牛乳 | きびなごかりかりフライ おひたし とり肉とれんこんのうまに | きびなごかりかりフライ とり肉 がんもどき | 牛乳 | こまつな にんじん さやいんげん | キャベツ しょうが こんにゃく れんこん | 米 さとう じゃがいも | あぶら | 637 767 | 22.5 26.7 | 18.7 22.1 |
| 9 | 月 | ごはん | 牛乳 | ビビンバのぐ(肉みそ・ナムル) ナムルドレッシング わかめスープ | 牛肉 みそ たまご ベーコン | 牛乳 | わかめ | しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ | 米 さとう じゃがいも | あぶら ドレッシング | 618 725 | 21.6 25.3 | 19.6 21.9 |
| 10 | 火 | さつまいも パン | 牛乳 | カマスフライ パックソース つけあわせ ABCマカロニのトマトスープ | カマスフライ ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | キャベツ コーン たまねぎ | あぶら | 621 716 | 23.1 26.5 | 22.0 25.2 | |
| 11 | 水 | ごはん | 牛乳 | チャアシャンドウフ バンサンスー | ぶたひき肉 みそ きぬあつけ チキンハム | 牛乳 | ねぎ にんじん | しょうが にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ | あぶら ごまあぶら | 644 759 | 20.2 23.2 | 16.8 18.9 | |
| 12 | 木 | コッペパン パンにぬるチーズ | 牛乳 | ポークビーンズ フルーツ白玉 | ぶた肉 だいた | 牛乳 | にんじん チーズソフト トマト パセリ | にんにく たまねぎ しめじ パイン もも | コッペパン じゃがいも さとう 白玉もち カクテルゼリー | あぶら | 653 741 | 24.2 27.4 | 18.7 20.4 |
| 13 | 金 | ごはん おかかふりかけ | 牛乳 | あじにつけ きゅうりのうめあえ ひじきのいために | あじにつけ あぶらあげ とり肉 だいた | 牛乳 | ひじき | きゅうり うめ こんにゃく れんこん | 米 さとう | あぶら | 609 721 | 26.7 31.3 | 14.1 15.6 |
| 17 | 火 | コッペパン | 牛乳 | ハンバーグのケチャップソース 野菜サラダ じゃがいものスープに お月見梨ゼリー | ハンバーグ チキンウインナー | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ | コッペパン さとう じゃがいも お月見梨ゼリー | ドレッシング | 657 766 | 25.9 30.5 | 21.8 25.8 |
| 18 | 水 | ごはん | 牛乳 | さばのしおやき すだち そくせきづけ なると金時のごぜんみそしる | さば あぶらあげ みそ | 牛乳 | にんじん しおこんぶ ねぎ | すだち キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ | 米 さつまいも | あぶら | 617 731 | 23.0 26.5 | 15.9 17.6 |
| 19 | 木 | キャラメル パン | 牛乳 | 秋あじシチュー イタリアンサラダ | とり肉 いんげんまめ ポークハム | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しめじ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり | キャラメルパン さつまいも マカロニ | あぶら ドレッシング | 620 707 | 23.1 26.1 | 17.0 18.7 |
| 20 | 金 | やきぶた チャーハン | 牛乳 | 野さいの子チミ キャベツと肉だんごのスープ | やきぶた 肉だんご | 牛乳 | にんじん ピーマン 野さいの子チミ | たまねぎ しいたけ キャベツ | 米 はるさめ | あぶら | 663 768 | 19.5 22.2 | 23.2 25.6 |
| 24 | 火 | コッペパン | 牛乳 | やきそば れんこんとえだまめのサラダ | ぶた肉 さつまあげ チキンハム | 牛乳 | にんじん えだまめ | たまねぎ キャベツ もやし きゅうり れんこん コーン | コッペパン やきそばめん | あぶら ドレッシング | 650 798 | 26.5 32.2 | 23.6 27.4 |
| 25 | 水 | ごはん ひじきのつくだに | 牛乳 | じゃがいものそばろりに 切りほだいこんのすのもの ことうビーンズ | ぶたひき肉 ことうビーンズ | 牛乳 | わかめ ひじきのつくだ に | しょうが こんにゃく たまねぎ キャベツ きりほだいこん きゅうり | 米 じゃがいも さとう | あぶら | 631 736 | 20.1 22.5 | 14.3 15.5 |
| 26 | 木 | コッペパン | 牛乳 | チキンなんぼん ゆで野さい 中かコンスープ ノンエッグタルタルソース フローズンヨーグルト | とり肉 とうふ | 牛乳 | ヨーグルト わかめ | しいたけ コーンクリーム キャベツ きゅうり | あぶら ノンエッグタルタル ソース | 621 702 | 25.1 27.0 | 20.3 23.5 | |
| 27 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークハヤシ わかめサラダ | ぶた肉 ツナ いんげんまめ | 牛乳 | わかめ | たまねぎ しめじ キャベツ | 米 おし麦 じゃがいも | あぶら ドレッシング | 616 727 | 21.3 24.4 | 15.4 16.8 |
| 30 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | 高野どうふのたまごじ ごまずあえ | とり肉 たまご 高野どうふ チキンハム | 牛乳 | わかめ 牛乳 | たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり | 米 さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 644 762 | 25.0 28.8 | 18.6 20.9 |

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※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。

※8/27日(火)の八宝菜には「うずら卵」、9/12(木)には「白玉もち」を使っています。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召し上がりください。