

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店】…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。



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。

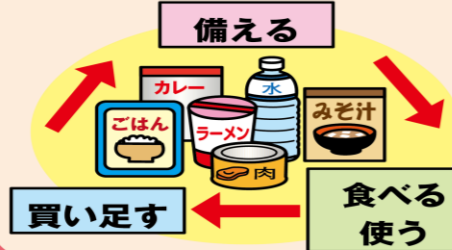


甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



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。



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		
		しゅしょく 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		エネルギー (kJ)	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	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり	あぶら ノンエッグマヨネーズ	612 737	23.5 28.6	25.5 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 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	じゃがいものそぼろに 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	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。