

9月 給食たより

鷺敷学校給食センター

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか？それは生活リズムが乱れているからかもしれません。元気に過ごすためにも、生活リズムを整えましょう。

生活リズムとは？

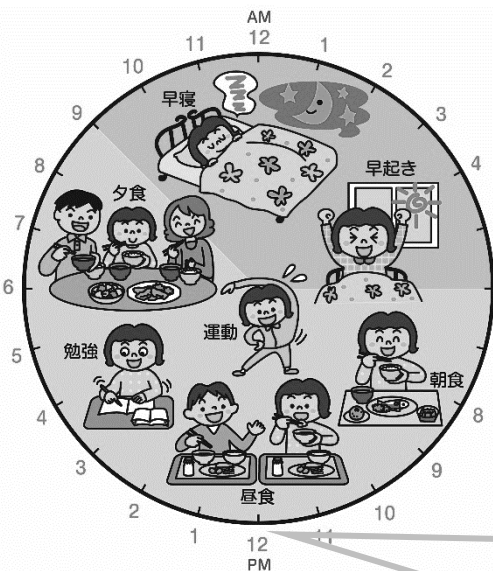
生活リズムとは、睡眠・食事・運動などの日課のことで、毎日の積み重ねによって身に付き、心と体が健康的に成長するためには、この生活リズムを整えることが大切です。

◆早寝◆

寝ている間に成長ホルモンが分泌されたり、疲れた体を回復したりします。夜は早く寝て、しっかり体を休めましょう。

【夕ごはん】

家族団らんの大切な時間です。楽しみながら、おいしい夕食を食べましょう。



◆早起き◆

朝の太陽の光をたっぷり浴びましょう。

【朝ごはん】

1日を元気に過ごすために大切なエネルギー源です。しっかり食べて1日を始めましょう。

【昼ごはん】

午後の活力として大切な食事です。学校給食は、調理員さんが心をこめて作ってくれています。

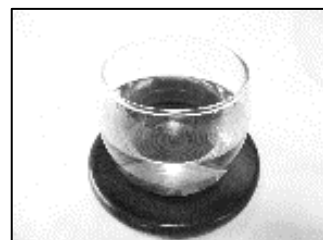
なかちよう じ ば さんぶつしょうかい 那賀町の地場産物紹介

あいおいばんちゃ 相生晩茶

徳島県で飲まれているお茶の一つに、「阿波晩茶」があります。相生地区で作られている阿波晩茶は『相生晩茶』と呼ばれ、地域の人から親しまれています。

阿波晩茶は、7月～8月にかけての暑い時期に作られています。摘み取ったお茶の葉を大きな桶に漬け、乳酸菌の働きで発酵させてから、太陽の光に当てて乾燥させるめずらしい作り方で作られています。乳酸菌の働きで発酵させるため、ほのかに酸味のあるさっぱりした味がします。

9月の給食には、相生晩茶を使った料理がでます。楽しみにしててくださいね。



令和3年9月分

日	曜	献立名	食品名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
			赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
1	水	牛乳 ごはん なすと厚揚げのマーボー炒め もやしナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす えだまめ チンゲンサイ もやし にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ さとう ごまあぶら	633	23.0	17.3
2	木	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん グリンピース トマト とうもろこし きゅうり ブロッコリー	パン くらざとう じゃがいも さとう たまねぎドレッシング	676	31.3	22.1
3	金	牛乳 麦ごはん イワシのかぼすレモン煮 酢のもの かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう イワシ かまぼこ みそ あぶらあげ	かぼす レモン こまつな にんじん もやし カボチャ たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	こめ おしむぎ さとう	612	25.0	13.9
6	月	牛乳 麦ごはん 豆腐の中華風煮 ひじきの華風和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく エビ ひじき あぶらあげ ちくわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほうれんそう にんじん きゅうり	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	629	25.7	17.9
7	火	牛乳 小型コッパパン ちりめん和風スパゲッティ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン ハム	たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのきだけ えだまめ キャベツ にんじん	パン スパゲティ バター ゆずかつおドレッシング	631	26.2	20.2
8	水	牛乳 ごはん サバのみそ煮 ほうれんそうのおひたし ふしめん汁	ぎゅうにゅう サバ みそ かまぼこ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう はくさい しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう ふしめん	694	30.8	20.3
9	木	牛乳 セルフハンバーガー コンソメスープ	ぎゅうにゅう とうもろこし ハンバーグ たまご とりにく	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン さとう	632	29.7	24.5
10	金	牛乳 麦ごはん すきやき 小松菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ かにかまぼこ	こんにゃく にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし	こめ おしむぎ ふ あぶら さとう さとう ごま	619	25.1	16.8
13	月	牛乳 他人丼 土佐和え	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご かつおぶし	にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ さとう さとう	660	29.0	18.5
14	火	牛乳 小型コッパパン アメリカンドッグ 添え野菜 コンソメスープ リンゴゼリー	ぎゅうにゅう ウイナー たまご ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー にんじん えのきだけ たまねぎ チンゲンサイ	パン こむぎこ あぶら さとう ホットケーキミックス だんご あおりんごゼリー	583	24.1	19.9
15	水	牛乳 わかめごはん 鶏肉とごぼうのうま煮 小松菜の和え物	ぎゅうにゅう ワカメ とりにく あつあげ うずらのたまご ちくわ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん こまつな もやし にんじん	こめ さとう さとう	629	23.3	16.1
16	木	牛乳 コッパパン クリームゴールド サワラのホイル蒸し ミネストローネ	ぎゅうにゅう サワラ だいず ベーコン	たまねぎ えのきだけ エリンギ はくさい たまねぎ パセリ トマト にんじん ブロッコリー	パン クリームゴールド じゃがいも	642	31.1	25.7
17	金	牛乳 ごはん のりのつくだに 晩茶揚げ 地場産物の日 すだち酢和え 食育の日 みそ汁	ぎゅうにゅう のりのつくだに ちくわ たまご とうふ あぶらあげ みそ ワカメ	れんこん ばんちゃ キャベツ きゅうり にんじん すだち たまねぎ にんじん しめじ	こめ こむぎこ あぶら さとう	681	26.7	17.8
21	火	牛乳 コッパパン 洋風煮 ブロッコリーサラダ 肩身団子 お月見	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ にんじん ブロッコリー カリフラワー	パン じゃがいも あおじそドレッシング だんご	603	25.5	16.3
22	水	牛乳 ごはん サバの塩焼き 切り干し大根の和え物 すまし汁	ぎゅうにゅう サバ ちくわ とうふ あぶらあげ ワカメ	すだち ほうれんそう きりぼしだいこん たまねぎ しめじ にんじん しいたけ	こめ さとう	664	30.6	20.6
24	金	牛乳 麦ごはん じゃがいものきんぴら 白菜の酢のもの	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ	にんじん ごぼう こんにゃく グリンピース しょうが はくさい こまつな にんじん	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら ごま さとう さとう	709	22.7	21.4
27	月	牛乳 麦ごはん 豚と厚揚げのみそ煮 ちりめん和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ ちりめん	こんにゃく にんじん いんげん しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ おしむぎ さとう あぶら さとう	621	26.9	16.8
28	火	牛乳 小型コッパパン カレーうどん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	パン うどん あぶら カレールウ さとう マヨネーズ	607	22.8	21.3
29	水	牛乳 きのこの炊き込みごはん 春雨の酢のもの みそ汁	ぎゅうにゅう とうもろこし かにかまぼこ ぶたにく かまぼこ とうふ ワカメ みそ	にんじん しいたけ しめじ えのきだけ いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい にんじん	こめ さとう はるさめ さとう	600	27.7	14.9
30	木	牛乳 コッパパン 白身魚と大豆のごまからめ 鶏肉のスープ 添え野菜	ぎゅうにゅう タラ だいず とりにく	しょうが たまねぎ にんじん こまつな エリンギ ブロッコリー	パン かたくりこ あぶら ごま さとう	608	29.9	22.3