



8・9 月給食だより



[第一子配布]
令和5年度
高岡市立中田小学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。新学期を元気に過ごすためには、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しく過ごすことを心がけましょう。

見直そう！夏休み明けの生活習慣

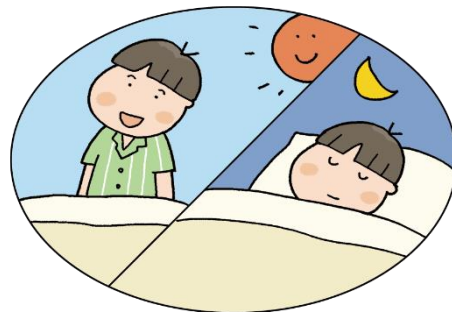
きちんと朝ご飯を食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからない等の理由で朝ご飯を抜いてしまうことはありませんか？朝ご飯を抜くと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ご飯をきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ご飯をしっかりととりましょう。



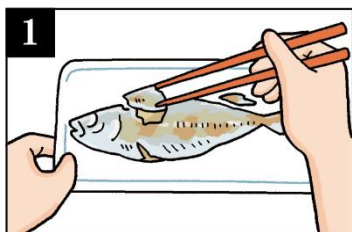
早寝、早起きをしていますか？

私たちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

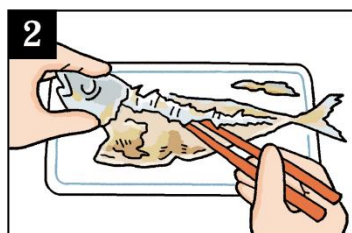


焼き魚の食べ方

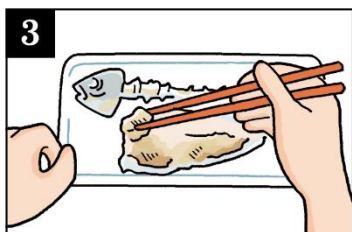
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



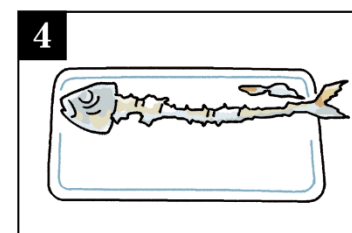
1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。



成長期の体をつくる 魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウム等の体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。特にサバやイワシ・サンマ等の青魚には、中性脂肪を減らす働きをする油を多く含んでいます。給食でも積極的に魚料理取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、魚を食べましょう。

9月29日(金)のお月見献立で「さんまの塩焼き」を提供する予定です。さんまには、動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ「DHA」や脳の働きを活発にする「IPA」という栄養素が多く含まれています。目が澄んでいて、身体に張りがあり、口の先が黄色くなったものが新鮮で脂の乗りがよいといわれています。是非ご家庭でも食べてみてください。また、給食提供日に話題にさせていただければと思います。



8・9月 予定献立表

高岡市立中田小学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるもとになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
8/29 火		ごはん	ぶたにくのジャンロー こまつなとキャベツのごまあえ みそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こまつな にら	しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	
30 水		コッペパン	しるみぎかなのフライ えだまめ たまごとコーンのスープ なし	しるみぎかなのフライ たまご	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ コーン なし	コッペパン でんぶん	あぶら	
31 木		ごはん	いかのタレからめ さんしょくあえ けんちんじる	いか だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぶん こんにやく	あぶら サラダあぶら	
9/1 金		コッペパン	にくだんごのタレづけ ひじきサラダ やさしいスープ ブルーベリーゼリー	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき にんじん チンゲンサイ	ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう ゼリー	ごま	
4 月	きょうどしよく こんだて	ごはん	ひよこまめのあげからめ こまつなのコーンあえ とうがんのみそしる ひじきのり	ひよこまめ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじきのり にんじん	こまつな キャベツ コーン とうがん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	
5 火		むぎごはん	オムレツ きゅうりのナムル キーマカレー	オムレツ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	むぎごはん サラダあぶら	ごまあぶら サラダあぶら	
6 水		しよくパン	いわしのパンこやき さつまいものオレンジに ワンタンスープ	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう トマト パセリ にんじん	なし ほうさい ねぎ ほししいたけ	しよくパン さとう でんぶん ワンタン さつまいも	オリーブオイル	
7 木		ごはん	さけのちゃんちゃんやき こまつなのひたし そうめんしる カスタードプリン	さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう そうめん プリン	バター	
8 金		しよくパン	なっばコロッケ やさしいソテー フルーツポンチ	ベーコン かんてん	ぎゅうにゅう にんじん かんてん	キャベツ たまねぎ コーン みかん もも バイン りんご バナナ	しよくパン コロッケ ゼリー サイダー さとう	あぶら サラダあぶら	
11 月		ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため こまつなときりほしだいこんのひたし かぼちやのみそしる れいとろみかん	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あかピーマン こまつな かぼちや	にんにく しょうが キャベツ きりほしだいこん たまねぎ ねぎ れいとろみかん	ごはん さとう しらたき	サラダあぶら ごまあぶら	
12 火	じばさんびん こんだて	ごはん	がんものふくめに くきわかめのきんぴら なめこじる アップルシャーベット	がんもどき ベーコン みそ	ぎゅうにゅう にんじん インゲン	ごぼう なめこ だいこん ねぎ アップルシャーベット	ごはん さとう こんにやく	サラダあぶら ごま	
13 水		2/3コッペパン	ウインナー ブロッコリーサラダ やさそば プチトマト	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん あおのり プチトマト	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	2/3コッペパン さとう ちゅうかめん	サラダあぶら	
14 木		ごはん	えびシューマイ ハンサンスー すぶた	えびシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	きゅうり しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	ごはん はるさめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら あぶら サラダあぶら	
15 金	たかおかしょういけん 高岡食19并 こんだて	たかおかやさいの ごもくあんかけけん	ゆでブロッコリー とうふのすましじる ヨーグルト	しるみぎかな とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん きピーマン ブロッコリー	たまねぎ なましいたけ くるきくらげ ねぎ	ごはん でんぶん さとう ふ	あぶら サラダあぶら	
18 月	敬老の日								
19 火		ごはん	わかとりにくのこめこあげ こまつなのオイスターソースいため みそとうにゅうじる オレンジゼリー	とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう こまつな あかピーマン にんじん	しょうが たまねぎ まいたけ ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも じょうしんこ でんぶん ゼリー	あぶら サラダあぶら	
20 水		コッペパン	ししやものフライ やさしいドレッシングサラダ ビーンズチャウダー ビーチシャーベット	ししやものフライ ベーコン だいず しるてぼう	ぎゅうにゅう にんじん だっしふんにゅう パセリ	きゅうり たまねぎ マッシュルーム ビーチシャーベット	コッペパン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら サラダあぶら バター	
21 木		ごはん	わかさぎのなんばんづけ あおなのなつとうあえ やさしいうまに	わかさぎ なつとう とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん	ほうれんそう キャベツ たけのこ ふき にんじん	ごはん でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	
22 金		しよくパン	キッシュ フルーツあえ カレーポトフ チョコレートクリーム	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にんじん チーズ ピーマン	たまねぎ りんご バイン みかん もも レーズン バナナ しめじ セロリ	しよくパン さとう じゃがいも チョコクリーム		
25 月		げんりようごはん	あきやさしいのかきあげ しそあえ いなりうどん メロンゼリー	だいず たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ さつまいも うどん ゼリー	あぶら	
26 火		ごはん	しおさば ちゅうかふうだいずのうまに さつまじる	さば とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう にんじん インゲン	たけのこ しょうが ねぎ ほししいたけ だいこん ほうさい	ごはん さとう さつまいも こんにやく	ごまあぶら	
27 水		こめこいりパン	タンドリーチキンのしおこうじやき こふきいも たんたんはるさめスープ あまなつかん	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ コーン ねぎ あまなつ	こめこいりパン さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら ごま	
28 木		ごはん	とうふハンバーグ こんにやくのきんぴら にらたまじる きよほう	とうふハンバーグ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう にんじん インゲン にら	たまねぎ しめじ きよほう	ごはん さとう こんにやく ふ でんぶん	サラダあぶら ごま	
29 金	おつきみ こんだて	くりごはん	さんまのみぞれに あおなのゆばあえ だんごじる おつきみゼリー	さんま ゆば とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん くり さとう ゼリー しらたまだんご		

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

8・9月の平均栄養摂取量
エネルギー：652kcal たんぱく質：25.2g 脂質：20.5g
参考：栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー：650kcal たんぱく質：21～33g 脂質：14～22g)