

給食だより 9月

呉市教育委員会
学校施設課



令和5年9月 中学校給食献立表

9月は2学期がスタートします。
暦のうえでは秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れもでてくるころです。
朝・昼・夕の食事をしっかりと、夜は早く寝て、体調を整えましょう。

2学期を元気にスタートさせよう！

夏休み中に、生活のリズムや食生活が乱れてしまった人はいませんか？

| | | |
|--------------|-------------|-----------------|
| 朝、なかなか起きられない | 朝ごはんが食べられない | 頭がボーっとしてやる気がでない |
| 夜ふかし | おやつをたくさん食べる | 好き嫌いをしてしまう |

早めにもとの生活リズムに戻しましょう！！

早寝、早起き、朝ごはん

朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が元気に動くようになります。また、脳にエネルギーが送られて、やる気や集中力が高まります。朝ごはんをしっかりと食べるために、早寝・早起きをしましょう。

朝、昼、夕、バランスのよい食事

1日3食、決まった時間にしっかり食べましょう。**主食**（ごはん、パン、めん類など）、**主菜**（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）、**副菜**（野菜のおかず）をそろえましょう。**果物**や**牛乳**もあるといいですね。

塩分のとりすぎに気をつけましょう

～こんな行動に注意～

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻りに食べていたりしていませんか？ 塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気をつけましょう。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

寝ないと太るって本当!?

ゲームやスマートフォンなどに夢中で夜更かしをしたり、勉強をしていて夜遅くまで起きていたりなどをして、毎日の睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。

早寝、早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

中秋の名月
～今年は9月30日（土）です～

月見は「中秋の名月」（旧暦の8月15日）と「後の月」（旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

給食では9月29日（金）に、フルーツ白玉に満月をイメージした丸い団子を入れています。

少年写真新聞社「給食&食育だよりセレクトブック」より

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>みんなで給食を食べよう </p> <p>◆翌月から給食を希望される場合・・・ 締切日までに学校へ 『中学校給食変更申込書』を提出してください。 (月単位で変更できます)</p> <p>◆給食費の援助 経済的な理由によって就学が困難と認められる家庭に給食費等について援助を行う「就学援助」の制度があります。 (学校又は学校教育課で手続きが必要です)</p> | | <p>《マークの説明》</p> <p> スプーンがあると食べやすいですよ</p> <p> 卵料理の日です</p> <p> 小袋類がある日です</p> | | <p>1</p> <p>ごはん、牛乳 豚肉のピリ辛揚げ キャベツソテー 五目豆 パイン缶</p> <p>エネルギー 877 kcal</p> |
| <p>4</p> <p>ごはん、牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 高野豆腐の卵とし ほうれん草のごま和え</p> <p>エネルギー 832 kcal</p> | <p>5</p> <p>ごはん、みかんジュース カレー タラのフライ マカロニソテー 糸こんにゃくの ピリ辛炒め ブロッコリーツナ和え</p> <p>エネルギー 831 kcal</p> | <p>6</p> <p>ごはん、牛乳 ピビンバ 揚げぎょうざ ひじきサラダ</p> <p>エネルギー 804 kcal</p> | <p>7</p> <p>チキンライス、牛乳 白身魚のパン粉焼き キャベツソテー 中華はるさめ てりやきミートボール ヨーグルト</p> <p>エネルギー 829 kcal</p> | <p>8</p> <p>ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ 二色ソテー ゆずドレサラダ 小松菜のじゃこ炒め</p> <p>行事食：お月見</p> <p>エネルギー 843 kcal</p> |
| <p>11</p> <p>ごはん、牛乳 新潟たれカツ ポイルキャベツ ジャーマンポテト わかめカニカマ青じそ風味 冷凍むかん</p> <p>皮むかんでえーよ！</p> <p>エネルギー 813 kcal</p> | <p>12</p> <p>ごはん、牛乳 白身魚のクリームソース ほうれん草ソテー チキンチキンごぼう もやしのさっぱり和え 味付のり</p> <p>エネルギー 804 kcal</p> | <p>13</p> <p>食パン、牛乳 呉冷麺 ポークビーンズ 切干大根のカレーサラダ 小袋冷麺スープ 小袋いちごジャム 小袋チョコレート</p> <p>エネルギー 830 kcal</p> | <p>14</p> <p>ごはん、牛乳 メンチカツ 野菜炒め 生揚げのカレー炒め インゲンツナごまドレ和え</p> <p>旬の食材：いんげん</p> <p>エネルギー 829 kcal</p> | <p>15</p> <p>ごはん、牛乳 豚肉のピリッと炒め フライドポテト ちくわの2種揚げ (ごま・のり) ブロッコリーおかかがらめ</p> <p>エネルギー 816 kcal</p> |
| <p>18</p> <p>敬老の日</p> <p>ごはんと牛乳 さばの藻塩焼き カラフルかき揚げ 肉じゃが ほうれん草の和え物 レモンゼリー</p> <p>エネルギー 800 kcal</p> | <p>19</p> <p>ごはん、牛乳 ささみチーズフライ イタリアンマカロニ 噛みってる！GoGo炒め コールスローサラダ</p> <p>食育の日（和食の日）</p> <p>エネルギー 835 kcal</p> | <p>20</p> <p>ごはん、牛乳 ささみチーズフライ イタリアンマカロニ 噛みってる！GoGo炒め コールスローサラダ</p> <p>エネルギー 800 kcal</p> | <p>21</p> <p>ごはん、牛乳 豚肉のオーロラソース インゲンソテー 切り昆布煮 みかん缶</p> <p>不足しがちな海藻類：昆布</p> <p>エネルギー 874 kcal</p> | <p>22</p> <p>ごはん、牛乳 ししゃもの南部揚げ ピーマン じゃが芋トマト煮 ブロッコリーゆかり和え ふりかけ</p> <p>エネルギー 825 kcal</p> |
| <p>25</p> <p>ごはん、牛乳 ヤンニョムFish キャベツソテー 春雨の五目炒め 大学いも</p> <p>エネルギー 835 kcal</p> | <p>26</p> <p>ごはん、牛乳 ドライカレー フライドポテト 豚しゃぶ 小松菜おかか和え</p> <p>エネルギー 840 kcal</p> | <p>27</p> <p>ごはん、牛乳 コロック にんじんシリシリ ミートスパゲティ インゲンごま和え</p> <p>エネルギー 834 kcal</p> | <p>28</p> <p>ごはん、牛乳 さけのチャンチャン焼き ほうれん草コーンソテー 豆腐の中華煮込み ミートボール</p> <p>エネルギー 814 kcal</p> | <p>29</p> <p>ごはん、牛乳 酢鶏 蒸しゅうまい 枝豆 もやしのナムル フルーツ白玉</p> <p>お月見</p> <p>行事食：お月見</p> <p>エネルギー 887 kcal</p> |

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

