

給食だより 8・9月号

みなさん、充実した夏休みが過ごせましたか？2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さや疲れの影響で体調をくずしやすい時期です。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい生活を送るように心がけましょう！

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、およそ25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする、④1日3回の食事（特に朝食）を規則正しくとるなどが有効といわれています。



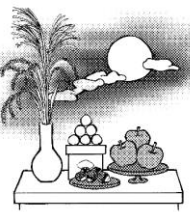
生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
 - 早起きをして、朝の光を浴びる。
 - 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
 - 1日3食を、決まった時間に食べる。
 - 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。
1. 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
 2. 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにする。
 3. 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・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、十五夜にはいもを、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。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



9月9日の給食「フルーツゼリーミックス」には、中秋の名月にちなんで星と月の形のゼリーが入っています♪

給食予定献立表

令和4年8・9月

徳島県立城ノ内中等教育学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価	
		赤 血や肉や骨 になるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの		
30	火 8 月 30日	和風ハンバーグおろしソース プロコロリー ほうれん草とえのきのおひたし 五目豆 ずいか	牛乳 こんぶ ハンバーグ 大豆	ねぎ だいこん プロコロリー ほうれん草 えのき れんこん ごぼう にんにく にんじん	精白米 強化米 砂糖 ごま 脂質(g)	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 19.0
31	水 9 月 1日	焼肉風野菜炒め 切り干し大根の煮物 かぼちゃの天ぷら 小魚ナッツ	牛乳 みそ たまご ちりめん 小魚 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん キヤベツ ビーマン にんにく すりおろしりんご 切り干し大根 かぼちゃ えだまめ	精白米 強化米 油 押麦 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 薄力粉 ビーナッツ	エネルギー(kcal) 903 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 27.7
1	木 9 月 2日	鮭のチーズフライ いんげんソテー 白菜の煮浸し 冷やし中華	牛乳 ロースハム ベーコン 鮭のチーズフライ 油揚げ きんし卵	さやいんげん にんじん はくさい チンゲンサイ きゅうり ヤングコーン	精白米 強化米 油 薄力粉 ごま 砂糖 中華めん ごま油	エネルギー(kcal) 869 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 28.2
2	金 9 月 3日	なすの麻婆炒め 焼き餃子 キヤベツの梅肉あえ プリン	牛乳 みそ 豚ひき肉 焼き餃子 厚揚げ	なす たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース しょうが にんにく ねぎ キヤベツ 梅	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 ラー油 片栗粉 プリン	エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 25.0
城ノ内祭(体育祭)						
5	月 9 月 5日	休校				
6	火 9 月 6日	休校				
7	水 9 月 7日	休校				
8	木 9 月 8日	タンダーチキン ほうれん草のごまあえ にんにくとしらねのきつぱり炒め 大根とわかめのスープ	牛乳 わかめ 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 はくさい にんじん しめじ だいこん ねぎ	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 ごま油 たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 26.0
9	金 9 月 9日	セルフチーズ バーガー ※朝入り丸餅パン	牛乳 焼き豚 バーガーパーティ チーズ	キヤベツ アスパラガス にんじん アスパラの ごまあえ 五目ビーフン たまねぎ みかん バイン もも	米粉入り丸餅パン 油 ビーフン ゼリー ごま 砂糖	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 36.4
12	月 9 月 12日	筑前煮 いわしのトマト煮 すまし汁	牛乳 いわしのトマト煮 鶏肉 わかめ 油揚げ ちくわ	れんこん ごぼう にんじん えだまめ みつば 小松菜 もやし たまねぎ えのき	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 脂質(g)	エネルギー(kcal) 840 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 25.6
13	火 9 月 13日	梅わかめ キヤベツのフィナーのカーンソーテー ひじきの炒め煮 アップルパイ	牛乳 みそ ウインナー わかめごはんの素 油揚げ アップルパイ	梅 キヤベツ ビーマン にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 マヨネーズ んにくやく アップルパイ	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 29.3
14	水 9 月 14日	ピピンバ(肉みそさきみ野菜) プロコロリーのごまあえ	牛乳 豚ひき肉 きんし卵	にんじん にんにく きゅうり プロコロリー しょうが だいこん	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 20.0
15	木 9 月 15日	豚餅 小松菜とコンのソテー 小籠包 春雨スープ	牛乳 小籠包 豚肉	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン ごまつな だいこん さやえんどう	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 マロニー	エネルギー(kcal) 875 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 26.6
16	金 9 月 16日	鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 チーズ入りぼてもち 大根サラダ(青じそドレッシングあえ)	牛乳 チーズ 鶏肉 ツナ 高野豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 乾しいたけ えだまめ だいこん きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 たんぱく質(g) 脂質(g)	エネルギー(kcal) 898 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 32.9
20	火 9 月 20日	ポークビーンズ かぼちゃの煮物 野菜入り肉団子 コンソメスープ	牛乳 豚肉 野菜入り肉団子 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ えのき とうもろこし パセリ	精白米 強化米 油 じゃがいも パター 砂糖 生クリーム	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 20.2
21	水 9 月 21日	鶏肉と野菜のさっぱり煮 焼きなすのみぞれかけ にんじんしりしり いもけんぴバリッシュ	牛乳 ツナ 鶏肉 うずら卵	にんじん れんこん えだまめ 乾しいたけ なす だいこん レモン汁	精白米 強化米 油 砂糖 いもけんぴバリッシュ 片栗粉	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 27.4
22	木 9 月 22日	大豆入りドライカレー もやしの中巻炒め じゃがバターの卵包み 切り干し大根のナムル	牛乳 たまご 豚肉 ロースハム 大豆	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン もやし 切り干し大根 きゅうり キヤベツ にんにく	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがバター 押麦 カレー粉 ナムドレッシング	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 23.4
26	月 9 月 26日	発芽玄米 ポレポレうまい チンゲンサイのオスターソース炒め 型抜きチーズ(いちご)	牛乳 型抜きチーズ(いちご) 豚肉 ポークしゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ もやし ビーマン にんじん 乾しいたけ キムチ チンゲンサイ	精白米 強化米 油 砂糖 マロニー ごま油 ごま 発芽玄米	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 21.8
27	火 9 月 27日	厚揚げと豚肉のみそ煮 小松菜の土佐あえ さつまいもマーマレード煮 のりの佃煮 きゅうりのかおりづけ	牛乳 のりの佃煮 豚肉 かつお節 厚揚げ みそ	しょうが れんこん にんじん 小松菜 さやいんげん えのき きゅうり	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 マーマレード さつまいも ごま油	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 17.9
28	水 9 月 28日	オムライスシート ケチャップ オムライス キヤベツのゆかりあえ ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 オムライスシート エビフライ	とうもろこし マッシュルーム キヤベツ ゆかり レモン汁 ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	精白米 強化米 油 ごまドレッシング たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 29.7
29	木 9 月 29日	ハモの天ぷら すだち果汁 ほうれん草のおひたし れんこんとひき肉のきんぴら きのこのぼん酢炒め 韓国風わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 ハモの天ぷら わかめ かつお節	ほうれん草 にんじん れんこん もやし ねぎ すだち果汁 しめじ えのき にんにく	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 28.2
30	金 9 月 30日	米粉入り 小型コッペパン 大豆チョコペースト	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく プロコロリー	米粉入り小型コッペパン 油 スパゲティ ごま 砂糖 ヨーグルト 大豆チョコペースト	エネルギー(kcal) 881 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 29.5

* 材料その他の都合により献立を変更する場合があります。