

8月給食だより

射水市学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開します。夏休み中に、早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか？自分の生活をふり返って、生活リズムを整えましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

寝ないと太るって本当!?

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。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊して朝食が食べられず、生活リズムが崩れます。

肥満を招く不規則な生活習慣は見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!

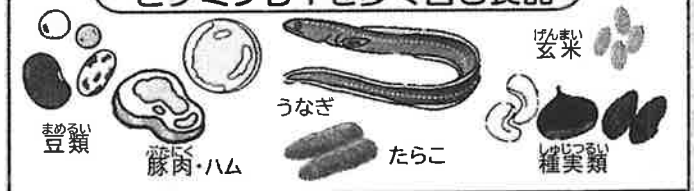


夏の疲れを吹き飛ばそう!

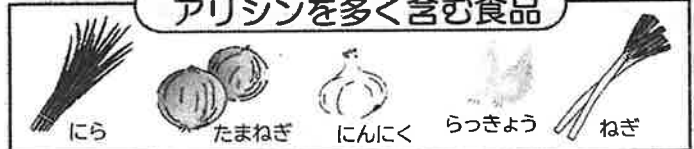
疲労回復には ビタミンB1

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



アリシンを多く含む食品



8、9月 学校給食献立表

日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)	主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂類)	主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)	給食のない 中学校
28 水	・ごはん ・鯖のごまだれがけ ・ゆかり和え ・豚汁	牛乳 さば 豚肉 みそ	牛乳 ごはん 砂糖 じゃがいも	人参 赤しそ 白菜 きゅうり ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	
29 木	・ごはん ・鶏肉の唐揚げ ・中華風サラダ ・ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	牛乳 ごはん 米粉 でん粉 砂糖 ワンタン	人参 ごま油 生姜 きゅうり にんにく もやし とうもろこし ねぎ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ 白菜	
30 金	・テン(乳なし) ・ドライカレー ・のりしおポテト ・ABCスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 青のり ナン マカロニ カレールウ じゃがいも	人参 トマト ピーマン 玉ねぎ 白菜	
2 月	・ごはん ・茄子と厚揚げのそぼろあんかけ ・小松菜のコーンと和え ・じゃがいものみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	油 小松菜 人参 なす 生姜 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ねぎ	
3 火	・ごはん ・チンジャオロース ・中華和え ・高野豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳 ごはん 砂糖 でん粉 アセロラゼリー	油 ごま油 ごま ピーマン 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ キャベツ 大根 きゅうり	
4 水	・ミニコッパパン ・カレーボール ・射水市産枝豆 ・クリームスープパゲッティ◎	牛乳 カレーボール 鶏肉	牛乳 ミニコッパパン スパゲッティ 小麦粉	油 生クリーム バター 人参 小松菜 枝豆 玉ねぎ しめじ	
5 木	・射水の菜っ葉ごはん ・いかのかりん揚げ ・まわかめの金平 ・なすと油揚げのみそ汁	牛乳 いか 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 まわかめ ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま油 ごま 小松菜 人参 ごぼう 玉ねぎ なす ねぎ	
6 金	・コッパパン ・キャベツ入り平つくねソースがけ ・グリーンサラダ ・フルーツボンチ	牛乳 キャベツ入り平つくね	牛乳 コッパパン 砂糖 サイダー カクテルゼリー	油 プロッコリー 人参 キャベツ きゅうり みかん もも バナナ パイナップル	
9 月	・カバオライス(ごはん) ・カバオライスの具(鶏肉の炒め物) ・えびとビーフンの炒め物※ ・冬瓜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 えび	牛乳 ごはん ビーフン 砂糖 でん粉	油 ごま油 人参 赤ピーマン チンゲンサイ パセリ 生姜 にんにく 冬瓜 たけのこ 玉ねぎ ねぎ パイナップル キャベツ もやし	
10 火	・ごはん ・春巻き ・もやしのナムル ・麻婆豆腐	牛乳 春巻き 豚肉 赤みそ 豆腐 みそ	牛乳 ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま 小松菜 人参 もやし たけのこ 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	
11 水	・コッパパン ・オムレツ★ ・カラフルサラダ ・ハッシュドビーフ	牛乳 オムレツ 牛肉	牛乳 コッパパン ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも	油 人参 赤ピーマン トマト 人参 キャベツ レモン きゅうり マッシュルーム カリフラワー にんにく 玉ねぎ グリーンピース	
12 木	・ごはん ・鶏肉と大豆のねぎソースがらめ ・甘酢和え ・なめこの赤だし汁	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 赤みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 人参 ねぎ レモン キャベツ なめこ 玉ねぎ きゅうり	
13 金	・コッパパン ・白身魚フライ ・ジャーマンポテト ・もずくスープ	牛乳 白身魚フライ 豆腐 ベーコン	牛乳 コッパパン じゃがいも	油 人参 玉ねぎ 生姜 えのき ねぎ	
16 月	敬老の日				
17 火	・ごはん ・いわしの蒲焼き ・変わり和え ・月見汁	牛乳 いわしの蒲焼き 鶏肉 みそ	牛乳 白玉団子 お月見ゼリー	人参 小松菜 キャベツ きゅうり たくあん 大根 ごぼう	射北中3年
18 水	・ごはん ・ヤンニョムチキン ・大根と水菜のサラダ ・豆腐入り中華スープ	牛乳 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油 人参 水菜 にんにく ねぎ 大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ	射北中3年
19 木	・ごはん ・さばのホイル焼き ・小松菜ののり和え ・豆苗と油揚げのみそ汁	牛乳 さばのホイル焼き みそ 油揚げ	牛乳 のり ごはん 砂糖 じゃがいも	豆苗 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ	
20 金	・米粉パン ・ウインナー ・彩り野菜のガーリック炒め ・パンパキンスープ◎	牛乳 ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 米粉パン 砂糖 小麦粉	油 バター 生クリーム 人参 かぼちゃ プロッコリー パセリ キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ	射北中3年
23 月	秋分の日				
24 火	・ごはん(10g減) ・プリミンチカツ ・昆布和え ・稲荷うどん	牛乳 プリミンチカツ 油揚げ 鶏肉	牛乳 昆布 ごはん 干しうどん 砂糖	油 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ	新漢中2、3年 南都中2年 射北中2年
25 水	・コッパパン ・ポークチャップ ・ひじきサラダ ・卵スープ★	牛乳 豚肉 卵	牛乳 ひじき コッパパン 砂糖 でん粉	油 小松菜 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ えのき キャベツ 白菜 とうもろこし ねぎ	新漢中 南都中2年 射北中2年
26 木	・麦ごはん ・チキンカレー ・たこナゲット ・海藻サラダ	牛乳 鶏肉 たこナゲット	牛乳 海藻ミックス	油 ごま 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ 梨 キャベツ きゅうり	新漢中 南都中2年 射北中2年
27 金	・食パン ・野菜コロッケ ・ビーンズサラダ ・ミネストローネ	牛乳 野菜コロッケ ミックスビーンズ 鶏肉	牛乳 食パン マカロニ 砂糖 じゃがいも いちごジャム	油 プロッコリー 人参 トマト とうもろこし 玉ねぎ	全中2年
30 月	・ごはん(中華丼) ・中華丼の具★※ ・肉シュウマイ ・パンサンスー	牛乳 豚肉 肉シュウマイ いか えび うずら卵	牛乳 ごはん 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 人参 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 きゅうり とうもろこし	南都中

タイ料理

十五夜献立

いみずの日

食物アレルギーの対応について 次の食品が含まれている場合は、献立名の隅に印を付けましたので、参考にしてください。

* 食材料等の都合により変更することがあります。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※

.....今月の射水の食材.....

