

* 給食だより * 9月号

平成29年度

阿賀野市安田学校給食センター

生活のリズムを整えて元気に過ごそう！

2学期がはじまりました。少しずつ秋の気配を感じるようになりましたが、もうしばらく暑さが続きそうです。早く生活のリズムを整え、元気に登校しましょう。
生活リズムを整えるためには、まず朝食を食べることが重要です。朝からエネルギーを十分に補給して、1日をスタートさせましょう。



みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

<p>まごわ (は) やさしい!</p> <p>日本の伝統食材</p>	<p>まめ(豆類)</p> <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。</p>	<p>ごま(種実類)</p> <p>無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。</p>	<p>わ(は)かめ (海藻類)</p> <p>カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。</p>
<p>やさい (野菜類)</p> <p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるのがよいです。</p>	<p>さかな (魚類、小魚類)</p> <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を連日食べましょう。</p>	<p>しいたけ (きのこ類)</p> <p>しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<p>いも (いも類)</p> <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさしいものヌルヌルも健康成分です。</p>

残暑に負けない食生活



●**ビタミンB1を補給!**
炭水化物をエネルギーに変えるときに必要となる栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。豚肉、ハム、たらこ、豆類や納豆、種実類、胚芽米やぬか、さこのこ類などに多く含まれています。

●**たんぱく質を補給!**
忘れてならない栄養素です。血や肉など体を作る材料になります。魚、肉、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品などを、おかずで毎日しっかりとることが大切です。

<p>4日(月)</p> <p>夏野菜の揚げ煮 / 干草厚焼</p> <p>麦入りわかめごはん / 小松菜と玄米豆飯のみそ汁</p> <p>幼稚園給食開始 安田中体自覚交代</p>	<p>5日(火)</p> <p>小松菜サラダ / ポークしゃぶまい</p> <p>ゆで中華めん / しょうゆラーメンスープ</p>	<p>6日(水)</p> <p>冷凍みかん</p> <p>切昆布の炒め煮 / きのこと入り信田</p> <p>ごはん / とん汁</p>	<p>7日(木)</p> <p>ズッキーニとトマトのサラダ / ビーマンメンチかつ</p> <p>黒糖コッペパン / ポテトスープ</p>	<p>1日(金)</p> <p>みかんゼリー / 福神和え</p> <p>麦ごはん / 夏野菜カレー</p> <p>安田小・安田中・駒林給食開始</p>
<p>11日(月)</p> <p>春雨サラダ / いわしのごまフライ</p> <p>キムチチャーハン / ワンタンスープ</p>	<p>12日(火)</p> <p>カレーきんぴら / たれかつ</p> <p>ごはん / じゃがいもときこのみそ汁</p>	<p>13日(水)</p> <p>のちヨーグルト</p> <p>小松菜のおひたし / さげの西京みそ焼き</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p>	<p>14日(木)</p> <p>りんごゼリー</p> <p>ウインナーとポテトのソテー / きのことオムレツ</p> <p>米粉パン / 野菜スープ</p>	<p>8日(金)</p> <p>アップルシャーベット</p> <p>ほうれん草のサラダ / さばのみそ煮</p> <p>ごはん / もずくスープ</p> <p>安田小なかよし学級校外学習</p>
<p>18日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>19日(火)</p> <p>栗のゼリー</p> <p>切り干し大根のサラダ / さつまいも大豆の揚げ煮</p> <p>茶碗入り中華どん / きこのかけ汁</p>	<p>20日(水)</p> <p>マロンムース</p> <p>もやしとらのあえもの / さんまの梅煮</p> <p>ごはん / 野菜のうま煮</p>	<p>21日(木)</p> <p>わかめサラダ / クロスサンドの貝</p> <p>たて割コッペパン / かぼちゃのポタージュ</p>	<p>15日(金)</p> <p>ひじきのサラダ / ささみチーズフライ</p> <p>ごはん / 玉ねぎと油あげのみそ汁</p> <p>安田小6年陸上記録会 安田小1年校外学習</p>
<p>25日(月)</p> <p>ぶどうゼリー / コルネローザ</p> <p>麦ごはん / チキンと豆のカレー</p>	<p>26日(火)</p> <p>れんこんきんぴら / さといもコロケ</p> <p>ごはん / 根菜汁</p>	<p>27日(水)</p> <p>ごぼうサラダ / 焼きさんま</p> <p>ごはん / とり肉とさつまいものみそ汁</p> <p>安田中 中間テスト</p>	<p>28日(木)</p> <p>花野菜サラダ / タンドリーチキン</p> <p>米粉パン / クラムチャウダー</p>	<p>22日(金)</p> <p>筑前煮 / さばのごまあげ</p> <p>ごはん / かきたまなめこ汁</p> <p>駒林小学部 校外学習 安田中 交代</p>
<p>29日(金)</p> <p>ほうれん草のおひたし / さげの南蛮揚げ</p> <p>栗ごはん / きこの汁</p>				

9月献立予定表

(中学校)



Table with columns: 連絡, 日, 曜, 牛乳, こんだて, 体をつくる, 主な材料, エネルギーになる, エネルギー. Rows include meals like 麦ごはん, 夏野菜カレー, 福神和え, etc.



阿賀野市安田学校給食センター

○は牛乳です。牛乳は、2群の食品です。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

Table with columns: 連絡, 日, 曜, 牛乳, こんだて, 体をつくる, 主な材料, エネルギーになる, エネルギー. Rows include meals like 米粉入りゆでうどん, さつまいも大豆のあげ煮, etc.

Information box with '今月の地場産物' (This month's local products) list: 米(コシヒカリ), みそ, しょうゆ, 玉ねぎ, 長ねぎ, じゃがいも, スッキーニ, ピーマン. Includes a drawing of a girl and a bowl of food.