

# 給食だより



令和5年  
8・9月号

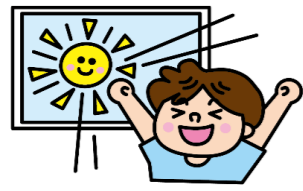
## 今月の産地消

- 【JA麻植郡】……米
- 【松岡さん・鴨島町】…なす
- 【真相さん・山川町】…なす
- 【ひまわり農産市鴨島】…なす
- 【美郷物産館】…すだち酢

## 生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

### 1日を元気にスタートさせるには…

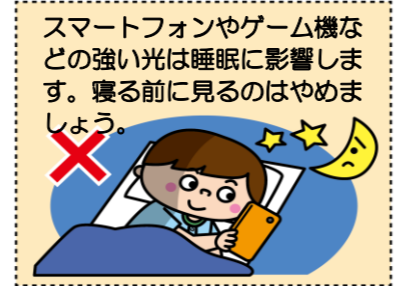


朝日を浴びよう



朝食を食べよう

トイレに行こう



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



## 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりた栄養を豊富に含みます。

### 夏が旬の野菜



## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2023年の十五夜は9月29日です。

### ◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
9/6	水	しゅうまい	2個	3個
9/13	水	ぎょうざ	2個	3個
9/27	水	焼きししゃも	2尾	2尾
9/28	木	鶏肉のから揚げ	2個	3個

### ★20日はふるさと給食の日

- ごはん 米・・・吉野川市産
- 牛乳・・・徳島県産
- さばのすだち風味 すだち酢・・・吉野川市産
- おひたし 徳島たっぶりみそ汁 さつまいも・・・徳島県産 わかめ・・・徳島県産 こぜんみそ・・・徳島のおみそ

## 令和5年 8・9月分献立予定表



吉野川市学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名(材料名)						中・栄養価					
			主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8/28	月	ごはん	牛乳	ポテトとお米のささみカツゆで野菜 バックソース みそ汁 味つけのり	ポテトとお米のささみカツ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	わかめ 味つけのり	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ	米	油	723	28.6	17.5
29	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース じゃがいものスープ煮 野菜サラダ	ハンバーグ チキンウインナー	牛乳		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	ドレッシング	736	30.2	25.8
30	水	ごはん	牛乳	肉じゃががしゃっきりごまあえ 青りんごゼリー	牛肉	牛乳		にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ さとう コーン れんこん	米 じゃがいも さとう 青りんごゼリー	油 ごま	767	21.2	14.8
31	木	コッペパン	牛乳	ミートなすスバゲティ ごぼうとひじきのサラダ	豚ひき肉	牛乳	ひじき	にんじん トマト	たまねぎ なす ごぼう きゅうり	コッペパン スバゲティ	油 ドレッシング(ごま)	712	25.3	23.9
9/1	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツポンチ※①	豚肉 いんげん豆	牛乳		にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ なす みかん もも	米 麦 カクテルゼリー	油	789	22.1	15.6
4	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 すだち酢あえのりふりかけ	とり肉 みそ 厚揚げ	牛乳	わかめ のりふりかけ	にんじん 枝豆	しょうが こんにやく だいこん キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま	684	25.0	14.1
5	火	コッペパン	牛乳	肉団子の酢豚風 春雨の中華風サラダ	肉だんご チキンハム	牛乳		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	コッペパン さとう でんぶん はるさめ	油 ドレッシング(ごま)	787	29.3	28.3
6	水	ごはん	牛乳	キムチ丼の具 野菜入り肉しゅうまい きゅうりの香り漬け	豚肉 しゅうまい	牛乳		にんじん	にんにく たまねぎ はくさい 白菜キムチ もやし きゅうり	米 さとう	油 ごま油	746	27.3	21.1
7	木	コッペパン	牛乳	ポロニアハム そえ野菜 かぼちゃのポターージュ いちごジャム	ポロニアハム ベーコン	牛乳		にんじん こまつな かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	コッペパン いちごジャム	油 ドレッシング	757	27.1	28.0
8	金	ごはん	牛乳	焼き魚(ます) おひたし きんぴらごぼう	ます 牛肉 さつまあげ	牛乳	茎わかめ	こまつな にんじん	キャベツ こんにやく ごぼう	米 さとう	油 ごま油	720	30.4	17.4
11	月	菜めし	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き 肉団子と白菜のスープ	肉だんご さわら みそ	牛乳		青菜 にんじん ねぎ パセリ	はくさい しいたけ たまねぎ	米 はるさめ	油 マヨネーズ ごま	809	28.0	29.1
12	火	さつまいもパン	牛乳	メンチカツ ゆで野菜 バックソース コンソメスープ	メンチカツ ベーコン とり肉	牛乳	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ	さつまいもパン じゃがいも	油	773	27.2	32.2
13	水	麦ごはん	牛乳	スタミナ肉いため ぎょうざ ハニーピーナッツ	豚肉 ぎょうざ	牛乳		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ヤングコーン しょうが	米 麦 はるさめ	油 ハニー ピーナッツ	840	29.5	25.7
14	木	コッペパン	牛乳	焼きそば れんこんと枝豆のサラダ ごまドレッシング	豚肉 さつまあげ チキンハム	牛乳	青のり粉	にんじん 枝豆	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり れんこん コーン	コッペパン やきそば類	油 ドレッシング(ごま)	763	30.8	26.0
15	金	ごはん	牛乳	マーボーなす 棒々鶏サラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 みそ 厚揚げ サラダチキン	牛乳		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす きゅうり もやし	米 さとう でんぶん ぶどうゼリー	油 ドレッシング	719	24.5	17.1
19	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ ヨーグルト	豚ひき肉 大豆 手亡豆 金時豆 チキンハム	牛乳	ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	油	754	30.4	22.0
20	水	ごはん	牛乳	さばのすだち風味 おひたし 徳島たっぶりみそ汁	さば 油揚げ 豆腐 こんろみそ	牛乳	わかめ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	米 さとう でんぶん	油	764	26.2	19.0
21	木	黒糖パン	牛乳	秋味シチュー イタリアンサラダ イタリアンドレッシング	とり肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳		にんじん パプリカ	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり	黒糖パン マカロニ さつまいも	油 ドレッシング	739	26.6	20.1
22	金	ひじきごはん	牛乳	かぼちゃサンドフライ すいとん	かぼちゃサンドフライ とり肉 油揚げ	牛乳	ひじき	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう しめじ はくさい	米 さとう すいとん	油	759	23.3	19.9
25	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナときゅうりのサラダ ごまドレッシング	牛肉 いんげん豆 ツナ	牛乳		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米	油 ドレッシング(ごま)	737	24.0	20.6
26	火	コッペパン	牛乳	豆腐ハンバーグの照り焼きソース そえ野菜 具だくさんスープ	豆腐ハンバーグ チキンウインナー	牛乳		にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	コッペパン さとう でんぶん	ドレッシング	671	26.8	24.1
27	水	ごはん	牛乳	うま煮 焼きししゃも 即席漬け	豚肉 キャロットミニがんと ししゃも	牛乳	塩昆布	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	756	31.7	20.1
28	木	ココアパン	牛乳	とり肉のから揚げ そえ野菜 中華スープ	とり肉 ベーコン 豆腐	牛乳		にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ しめじ	ココアパン でんぶん はるさめ	油 ドレッシング	793	34.8	30.7
29	金	ごはん	牛乳	親子丼の具 キャベツと油揚げの甘酢あえ 月見ゼリー※②	とり肉 卵 油揚げ	牛乳		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり	米 さとう 月見ゼリー	油 ごま	731	28.2	16.6

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準です。

☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。ご活用いただけますようお願いいたします。

※①9月1日(金)のフルーツポンチに入っているカクテルゼリーにはりんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁を使用しています。

※②9月29日(金)の月見ゼリーには、温州みかん果汁、レモン果汁を使用しています。

830 kcal	27.0g ~ 41.5g	18.4g ~ 27.7g
----------	---------------	---------------