## 令和7年

9月号

# 今月の地震地

【JA徳島県】・・・米 【松岡さん・鴨島町】・・・なす 【ひまわり農産市鴨島店】・・・なす 【美郷物産館】・・・すだち酢

# 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢 化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のこ とに気をつけましょう。

## ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・・

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

**冨川 菜菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかす



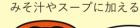
## ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣 病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



### 野菜をとるコツ







市販のカッ ト野菜や冷 凍野菜を利 用する



# かぼちゃ

# **★**減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、 加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよ う気をつけましょう。



### 減塩のコツ



食塩量が少ない食品 や調味料を選ぶ



柑橘類の酸味、香辛料、 香味野菜を利用する





### 22日 (月) は ふるさと給食の日

ごはん・・・吉野川市産

牛乳・・・四国産

さばの塩焼き

そくせきづけ

なると金時のみそ汁

さつまいも…徳島県産 生しいたけ…徳島県産

ねぎ…徳島県産

すだち…徳島県産



# ★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養 素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビ タミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



#### ◎1人当たりの個数

田	曜日	食 品 名	小	中
9	火	ポークしゅうまい	2個	3個
24	水	やきししゃも	2尾	2尾
25	木	あげたこやき	2個	3個
30	火	とり肉のワインソース	2個	3個

#### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松 菜などの葉野菜、小 魚、大豆製品、ひじ き、切り干し大根、 ごまなど。



#### ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サ ンマなどの魚類、 乾燥きくらげ、干 ししいたけなどの きのこ類。





1 月 ごはん 牛乳 パンパーがらさい というがいものみ キ乳 はつぼういいものみ はだいがいものみ キ乳 はつぼういいものみ キ乳 はつばがくいも タ はっかがらいいも キ乳 はっぱがくいも キ乳 きざいかく キ乳 をきょう からいち キ乳 をもっち かっから さっから かっから さっから かっから さっから かっから さっかっかん カカから かっから さっかっかん カカから かっから さっかん カカから さっかん カカから さっかん カカから カー オー カー	1群 ・チャップソース ハンバーグ あぶらあげ みそ ぶた肉 うずらたまご 牛肉 さばのみそに	しゅしょく つけるもの 牛乳 お か ず ボールがいものみそしる 中 はっぽうさい	こなるもの	しょくひんめい(ざいりょうめい)					えいようか 上段・小学校中学年 下段・中学校		
1 月 ごはん       牛乳 ボッパン サ乳 ボッパン はいがいれい いっぱい いがいれい いっぱい いがい いっぱい いがい いっぱい いがい いっぱい いがい いっぱい いがい いっぱい かい いっぱい かい かい いっぱい かい かい いっぱい かい かい いっぱい かい	チャップソース ハンバーグ あぶらあげ みそ ぶた肉 うずらたまご 牛肉 さばのみそ!!	サインバーグのケチャップソース ボイル野さい じゃがいものみそしる はっぽうさい	血や肉や骨になるもの 1群 2群		体の調子を整えるもの 3群 4群		働く力や熱になるもの 5群 6群		たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	
2       火       ごはん       中乳       だいがくいも         3       水       ごはん       中乳       中乳       だいがくいも         4       木       コッペパン       中乳       中乳 <td>うずらたまご 牛肉 さばのみそ! ぶたひき肉</td> <th>VI</th> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ</td> <td>米 さとう</td> <td>あぶら ドレッシング</td> <td>(kcal) 625 759</td> <td>21.0 25.0</td> <td>17.7 20.9</td>	うずらたまご 牛肉 さばのみそ! ぶたひき肉	VI	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	米 さとう	あぶら ドレッシング	(kcal) 625 759	21.0 25.0	17.7 20.9	
4 木 コッペパン 早乳 さばのみそに やきメンコリース か サフョート か サフョート か サフョート か サフョート か サフョート か まごはん 中乳 カからさい カルカから かったい カルカから かったい カルカから かったい カルカから かったい カルカから かったい カルカカ からかい カルカ からかい カルカカ からかい カルカカ からかい カルカカ からかい カルカカ からかい カルカカ カー コーアパン 中乳 カー	さばのみそ! ぶたひき肉	・   乳   だいがくいも	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	こくとうパン さとう でんぷん 水あめ さつまいも	あぶら ごま	648 802	22.1 26.3	21.5 24.8	
4       木       コッペパン       十乳       ブロッコリースパパン         5       金       むぎごはん       牛乳       更野さいのチャランのしまっていた。         8       月       ごはん       牛乳       キエムタクどんのさいます。         9       火       いちごういもチックでいまである。       ヤ乳       キュースタクどんのさいます。         10       水       ごはん       牛乳       マはぶけっする。         11       木       コッペパンム       牛乳       キュースのからいます。         12       金       カかめん       キ乳       カウドインのからのいのかんんのだいずずられいといった。         16       火       ココアパン       牛乳       ホークドインのからいるかんんののたいである。         17       水       ごはん       牛乳       カウドーインのからないのかんんのでは、プリンのかんんのたいまずあれ、         18       木       コッペパン       牛乳       キューストンのからないのあれるカークドインのからないのあれるカークルのたいできるといのよるにできるといのよるにできるといのよるにできるといのよるにできるといのよるにできるといのよるにできるといいももまるといのよるにできるといいももまるといいももまるといいももまるといいももまるといいももまるといいももまるといいももまるといいももまるといいももまるといいものもまるといいものもまるといいものもまるといいものものまるにできるといいものものよるによるといいものものないのよるによるにできるといいものものようによるによるによるによるによるによるによるによるによるによるによるによるによるに	ふたひさ約		牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	あぶら	657 794	26.2 32.4	16.8 19.5	
8 月 ごはん 乳 キュールスローサ キュールスローサ キュールスローサ キュールスローカー タクといもきゃっ キュー マース マース マース マース マース マース マース マース マース マー	7.7.1		牛乳	K-7K	たまねぎ なす コーン	-	あぶら ドレッシング	706 828	27.9 32.3	26.8 29.2	
8 月 ごはん     午乳 ごぼうとひじきささつまいもチック       9 火 コッペパン 中乳 やきそば マーズ さっぱっかまい ポークしゅうまい ではん 中乳 がよっかな かれんかめ みてい がれんかめ みったい すず わかめ からない みかん という みかん からない うみかん からない うみかん カークピーイン のって まずあましん カーカー アパン 中乳 あっこんに マーズ あっこんに マーズ あったん アークパイン かったい すず ましと からない カークドー マーク・アイン かったい マーク・アイン かったい マーク・アイン かったい マーク・アイン かったい アーク・アイン かったい アーク・アイン カーク・アイン カー・アイン カーク・アイン カーク	ーー・ ーーー ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー				にんにく たまねぎ なす キャベツ コーン きゅうり		あぶら ドレッシング	650 759	20.7 23.6	19.7 21.7	
9     火     いちごジャム     乳     ポークしゅうまい       10     水     ごはん     牛乳     ポークしゅうまい       11     木     コッペパン はんごジャム     牛乳     かいまちゃんだいすっかいのあったがいまっからのあまずられいとうみかん       12     金     わかめ	のサラダ ぶた肉		牛乳 ひじき	1-70070	にんにく たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン たくあん ごぼう きゅうり	米 さとう さつまいも チップス	あぶら ドレッシング	624 732	20.4 23.5	17.9 19.9	
10 水 ごはん 年乳 はるさめのちゅうだり はるさりです かんごう かんごう かんごう かん から かいがった かった かった かった かった かった かった かった かった かった か	ぶた肉 さつまあげ ポークしゅうま		牛乳 青のり	にんじん		コッペパン やきそばめん いちごジャム	あぶら	648 771	27.3 32.8	20.9 24.5	
11 木 リルごジャム 年	かうかすのもの チキン& ポークハム	$k$ ごはん $L^{\frac{c}{M}}$ はるさめのちゅうかすのも $L^{M}$	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす きゅうり		あぶら ごまあぶら	612 716	17.6 20.0	14.9 16.6	
12 金 わかめ ごはん 年 夏野さいのとんれいとうみかん 16 火 ココアパン 中 ポークビーンズ ももとパインの 17 水 ごはん 中 乳 あつあげと こんにゃくの ごまずあえ とり肉のガーリッつけあわせ ちゅうかスープ 19 金 ぶたキムチ 中 乳 さばのしおやき そくせきづけ なるときんときいとも 24 水 ごはん 中 乳 じゃがいものう やきししゃも	7/キタフラ	トー けんごジャム 一到 しれんこんとにいすのツナめえ	牛乳 わかめ		れんこん たまねぎ	コッペパン じゃがいも りんごジャム	あぶら ドレッシング	648 768	21.3 24.6	23.5 28.4	
16 火 ココアハン 乳 ももとパインので あつあげと こんにゃくのごまずあえ とり肉のガーリッつけあわせ ちゅうかスープ リタウけあわせ ちゅうかスープ キャベッと肉だ。 キュ さばのしおやき そくせきづけ なるときんときんときんときんともんともんともんともんともんともんともんともんともんともんともんともんともん	んじる あぶらあげ		インハ・ダン		たまねぎ しょうが なす みかん	米 さとう でんぷん	あぶら	634 740	24.3 28.0	15.2 16.6	
17 水 ごはん 年 ごんにゃくのごまずあえ とり肉のガーリッつけあわせ ちゅうかスープ 19 金 ぶたキムチ 牛 ハムカツ キャベツと肉だ。 マース はばのしおやき そくせきづけ なるときんとき(24 水 ごはん 牛 町 じゃがいものうご やきししゃも	ゼリーあえ だいず		牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ もも パイン	ココアパン さとう じゃがいも ぶどうゼリー なしゼリー りんごゼリー	あぶら	630 719	22.7 25.9	16.1 17.8	
18 木 コッペパン 十 つけあわせ ちゅうかスープ 19 金 ぶたキムチ 中 ハムカツ キャベツと肉だ ではん 中 乳 さばのしおやき そくせきづけ なるときんとき(24 水 ごはん 牛 町 じゃがいものう やきししゃも	とり肉 みそ あつあげ チキン& ポークハム	k ごはん 年 こんにゃくのみそに	牛乳	にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごま ごまあぶら	620 731	21.0 24.1	18.1 20.4	
3	ベーコン		牛乳	にんじん	にんにく すだち キャベツ コーン たまねぎ しめじ	コッペパン はるさめ いちごクレープ	ドレッシング	697 801	28.2 33.9	28.6 32.9	
22 月 ごはん 乳 そくせきづけ なるときんときで 24 水 ごはん 中 じゃがいものうま やきししゃも	ぶた肉 ボロニアカツ 肉だんご (ボーク&チキン)		牛乳	ねさ 1-7.1°7.	はくさい はくさいキムチ	米 さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	633 741	22.2 26.1	22.4 25.5	
24 水 ごはん 4 やきししゃも	のみそしる あぶらあげ		牛乳 しおこんぶ	こんしん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ すだち	米 さつまいも	あぶら	608 719	22.6 26.0	17.9 20.0	
	フィッシュボー. がんよどき		牛乳	にんじん	こんにゃく キャベツ きゅうり うめぼし	米 さとう じゃがいも	あぶら	674 787	29.4 33.0	20.1 22.2	
25 木     さつまいも パン     牛     野さいいため あげたこやき	ぶた肉		牛乳 青のり	ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ ヤングコーン	さつまいもパン たこやき	あぶら	614 732	23.6 27.8	20.3 24.5	
26 金 ごはん 牛 ポークハヤシラ わかめサラダ		全 ごはん 牛 ポークハヤシライス 乳 わかめサラダ	牛乳 わかめ		たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン		あぶら ドレッシング	600 705	18.3 21.1	15.1 16.7	
		1	牛乳 くきわかめ わかめ		たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり		あぶら ごま	618 726	22.5 25.7	16.8 18.6	
30 火 コッペパン 牛 キャベツのスーとり肉のワインと		4 4. 3000	牛乳		たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	637 780	26.9 33.6	25.0 31.0	

- ※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
- ※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。
- ※2日(火)の八宝菜、24日(水)じゃがいものうま煮には、うずら卵が入っています。 のどに詰まらせないよう、気を付けてお召し上がりください。