

給食だより

令和7年
9月号

今月の地産地消

【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

副菜・・・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ず



★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

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
----------------	-----------------	------------------------

★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に気をつけましょう。

減塩のコツ

めん類のスープを残す 	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 	むやみに調味料を使わない
----------------	----------------------	--------------------------	------------------



★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

日	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

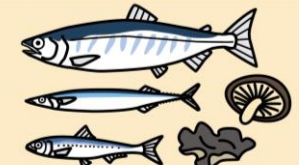
●カルシウムを多く含む食品

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。



令和7年 9月分献立予定表



吉野川市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			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		
		しゅしょく つけるもの	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 (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのケチャップソース ポイル野さい じゃがいものみそしる	ハンバーグ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	625 759	21.0 25.0	17.7 20.9
2	火	こくとうパン	牛乳	はつぼうさい だいがいも	ぶた肉 うずらたまご	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 でんぶん 水あめ さつまいも	あぶら ごま	648 802	22.1 26.3	21.5 24.8
3	水	ごはん	牛乳	肉じゃが さばのみそに	牛肉 さばのみそに	牛乳	にんじん	こんにやく 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
4	木	コッペパン	牛乳	やきメンチカツ ブロッコリー ミートなすスパゲティ	ぶたひき肉 メンチカツ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ なす コーン	コッペパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	706 828	27.9 32.3	26.8 29.2
5	金	むぎごはん	牛乳	夏野さいのチキンカレー コールスローサラダ	とり肉 チキンハム いんげんまめ	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ なす キャベツ コーン きゅうり	米 おし麦	あぶら ドレッシング	650 759	20.7 23.6	19.7 21.7
8	月	ごはん	牛乳	キムタクどんぐり ごぼうとひじきのサラダ さつまいもチップス	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	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
9	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	やきそば ポークしゅうまい	ぶた肉 さつまあげ ポークしゅうまい	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	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
10	水	ごはん	牛乳	マーボーなす はるさめのちゅうかすのもの ぶどうゼリー	ぶたひき肉 みそ チキン& ポークハム	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	米 さとう でんぶん はるさめ ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら	612 716	17.6 20.0	14.9 16.6
11	木	コッペパン りんごジャム	牛乳	かぼちゃのひき肉フライ れんこんとだいずのツナあえ わかめスープ	かぼちゃの ひき肉フライ だいず ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	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
12	金	わかめ ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ 夏野さいのどんじる れいとうみかん	さわら ぶた肉 あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しょうが なす みかん	米 さとう でんぶん	あぶら	634 740	24.3 28.0	15.2 16.6
16	火	ココアパン	牛乳	ポークビーンズ もととパインのゼリーあえ	ぶた肉 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
17	水	ごはん	牛乳	あつあげと こんにやくのみそに ごまずあえ	とり肉 みそ あつあげ チキン& ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごまあぶら	620 731	21.0 24.1	18.1 20.4
18	木	コッペパン	牛乳	とり肉のガーリックやき つけあわせ ちゅうかスープ いちごクレープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳	パセリ にんじん ねぎ	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
19	金	ぶたキムチ チャーハン	牛乳	ハムカツ キャベツと肉だんごのスープ	ぶた肉 ポロニアカツ 肉だんご (ポーク&チキン)	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ しいたけ キャベツ	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
22	月	ごはん	牛乳	さばのしおやき すだち そくせきづけ なるときんときのみそしる	さば みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	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
24	水	ごはん	牛乳	じゃがいものうまに やきししゃも きゅうりのうめあえ	とり肉 ししゃも フィッシュボール がんもどき うずらたまご	牛乳	にんじん	こんにやく 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	牛乳	野さいいため あげたこやき	ぶた肉	牛乳 青のり	にんじん 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	牛乳	ポークハヤシライス わかめサラダ	ぶた肉 いんげんまめ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	あぶら ドレッシング	600 705	18.3 21.1	15.1 16.7
29	月	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	こうやどうふのたまごとじ わかめときゅうりのすのもの	とり肉 たまご こうやどうふ あぶらあげ お魚ふりかけ	牛乳 くわわかめ わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごま	618 726	22.5 25.7	16.8 18.6
30	火	コッペパン	牛乳	キャベツのスープに とり肉のワインソース	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも でんぶん 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。