

はしを忘れずに！

9がつよていこんだてひょう



【今月の目標】
規則正しい食事をしよう

9月分の給食費は9月6日(火)に引き落としになります。通帳の確認をお願いします。

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和4年9月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる	
5 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス あおなとウインナーのソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ウインナー フルーツポンチ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース ほうれんそう こまつな コーン ナタデココ パイン みかん もも	★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ オリーブオイル ゼリー	685 21.7 24.6 1.7 夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごしましょう。
6 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ごまあえ さわにわん ひゅうがなつゼリー	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひゅうがなつゼリー	しょうが にんにく ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ★ねぎ ★こまつな	★こめ でんぶん あぶら ごま さとう こんにゃく でんぶん ゼリー	641 25.6 25.4 2.3 沢煮鮭は、千切りに切った野菜や肉などたくさんのお食材を使って作りました。「沢」という字には、たくさんという意味があります。
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ きゅうりのナムル ジャジャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぶたにく みそ	キャベツ ★きゅうり もやし にんじん たまねぎ にんじん ★ねぎ ★チンゲンサイ しいたけ	★こめ ぎょうざのかわ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	639 23.3 27.9 2 ジャジャン豆腐は、中国で食べられている家庭料理のひとつです。豚肉や厚揚げ、野菜などを炒め、トウバンジャンやみそで味付けしました。
8 (木)	ナン ぎゅうにゅう トマトキーマカレー おさつクロッケ なし【いんざいさん】	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず おさつクロッケ なし【いんざいさん】	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン ★ピーマン 	ナン あぶら ルウ じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ あぶら	694 26.8 34 2.2 千葉県は、なしの生産量が全国1位です。今年も印西のながしがおいしくできました。農家の方々に感謝していただきますよう。
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ホккеいちやぼし さといものそばろに いなかに おつきみだんご	ぎゅうにゅう ほつけ とりにく とりにく みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん にんじん ごぼう ★ねぎ ★こまつな	★こめ あぶら あぶら さといも さとう こんにゃく じゃがいも だんご	646 27.6 20.1 2.1 お月見(十五夜)給食 十五夜の満月は、一年で最も美しく、中秋の名月と言われています。秋の収穫を祝い、お団子や芋をお供えます。
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそだれやき なっとうあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なっとう かつおぶし のり わかめ どうふ たまご	しょうが にんにく たまねぎ にら ほうれんそう もやし にんじん にんじん ★ねぎ しいたけ ★こまつな	★こめ さとう ごま さとう でんぶん	619 26.4 31.1 2.1 豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は食べたものをエネルギーに変えてくれる働きがあります。
13 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンパどんのぐ(にく) ビビンパどんのぐ(やさい) ぎょうざスープ ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく とりにく なると	★ねぎ にんにく しょうが しいたけ きりぼしたいこん もやし だいずもやし ほうれんそう にんじん にんじん ★チンゲンサイ えのきたけ キャベツ ★ねぎ	★こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま ぎょうざのかわ ゼリー	638 24.5 24.1 2.2 今月の目標は「規則正しい食事をしよう」です。休みの日は生活が不規則になりがちです。早寝早起きを心がけ、3食しっかりと食べましょう。
14 (水)	ココアあげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとレモンのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ハム りんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース キャベツ ★きゅうり コーン レモン りんご	パン あぶら さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう	695 24.5 32.6 2.3 ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマトなどで煮込みます。たんばく質と、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれています。
15 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき わかめのゆずドレッシングサラダ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく	たまねぎ ブロッコリー コーン ★きゅうり しょうが ★とうがん にんじん ★こまつな えのきたけ	★こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	636 24.6 37 2.1 とうがんは、皮がかたいですが、果肉は加熱するとやわらかく、95%が水分です。体の中のいらなくなったものを出す効果があります。
16 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふどんのぐ こんにゃくサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず どうふ みそ はちょうみそ わかめ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ★ねぎ にら ★きゅうり キャベツ コーン 	★こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにゃく ごま さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	660 22.7 23.1 1.9 さつまいもがおいしい季節になりました。「大学いも」は、昔、東京の学生が好んで食べたため、このように呼ばれるようになったそうです。



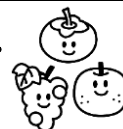


9がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和4年9月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなとゆばのおひたし そぎだいこんのもの ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご ゆば かつおぶし ぶたにく	ほうれんそう こまつな もやし にんじん だいこん にんじん さやいんげん	★こめ さとう さとう あぶら しらすき さといも さとう ゼリー	631 23.3 23.4 1.5 たまごのサイズは、SS・S・MS・M・Lの6種類あります。黄身の大きさはそれほど変わらず、大きいたまごほど白身の量が多くなります。
21 (水)	ボロネーゼ ぎゅうにゅう どうふナゲット(低①高②) ブロッコリーとアスパラサラダ レモンのカスタードタルト	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう どうふ さかなすりみ ツナ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ★ピーマン トマト たまねぎ にんじん えだまめ コーン ブロッコリー アスパラガス コーン たまねぎ	スパゲッティ あぶら あぶら さとう あぶら タルト	673 25.8 41.1 1.9 ボロネーゼとは、イタリアの都市ボローニャ発祥のパスタ料理です。ひき肉、野菜、赤ワインなどを煮込んでソースを作ります。
22 (木)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき わふうあえ とんじる おはぎ	ぎゅうにゅう さんま のり ぶたにく どうふ みそ	ほうれんそう えのきたけ しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい ★ねぎ	★こめ さつまいも ごま あぶら さとう ごまあぶら おはぎ	665 24.7 28 2 お彼岸は、春と秋の2回あり、春分の日と秋分の日を挟んで7日間です。お墓参りをしたり、おはぎをお供えしたりします。
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき いもいっぱいサラダ なすのみそしる なしゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ どうふ みそ	しょうが レモン コーン ★きゅうり ★なす だいこん えのきたけ	★こめ あぶら さとう でんぶ さつまいも じゃがいも マヨネーズ ゼリー	658 25.6 24.9 2.1 なすの実は、きれいな濃いむらさき色をしています。花は薄いむらさき色、茎はなすと同様な濃いむらさき色です。
27 (火)	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ こめこのコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン ギューにゅう なまクリーム	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ コーン	パン さとう あぶら さとう バター こめこ	679 28.8 34.7 2.7 日本の食料自給率は約38%です。日本でたくさん栽培されているお米の粉(米粉)を使うことは、米の消費を増やすことにつながります。
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのみそやき しらすあえ かんこくふうにくじゃが ぶどうグミ	ぎゅうにゅう いか みそ しらすばし かつおぶし ぶたにく	ほうれんそう ★こまつな もやし にんじん たまねぎ ★ねぎ パプリカ にんにく	★こめ さとう じゃがいも しらすき あぶら さとう ごま	632 31.1 17.9 2.2 しらすとは、いわしなどの魚の稚魚です。しらすを塩ゆでしたものを「釜揚げしらす」、少し乾燥させたものを「しらす干し」、さらに乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」といいます。
29 (木)	カレーピラフ ぎゅうにゅう あじのアーモンドフライ えだまめのココロソテー キャベツとベーコンスープ	とりにく ぎゅうにゅう あじ ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース えだまめ コーン にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	★こめ あぶら あぶら パンこ こむぎこ アーモンド オリーブオイル	656 28.2 32.8 2.4 食事の時は良い姿勢で食べることが大切です。いすに深く腰かけ、足はそろえて座ります。つくえとお腹の間は、こぶし1つつ分あけます。
30 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう きりばしそぼろどんぐり ごぼうのあまからめ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ごぼう あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ きりばしだいこん えだまめ ごぼう だいこん はくさい ★こまつな ★ねぎ	★こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶ こめこ でんぶ あぶら ごま さとう さつまいも	652 22.8 25.3 1.8 切り干しそばろごはんの具には、食物繊維などがとれる切り干し大根が入っています。ごはんの上のせて食べてくださいね。

- ☆★は印西産の地場産物を使用する予定です。
 ☆食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。
 ☆給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。
 ☆はしは、清潔なものを毎日ご持参ください。



中学年栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	656kcal
たんぱく質エネルギー比	13～20%	15.5% (25.4g)
脂質エネルギー比	20～30%	28.2% (20.6g)
食塩相当量	2.0g	2.1g

♪6月の感想シート♪

学期に1回、児童に給食の感想を聞いています。
6月20～24日に実施した意見を紹介します。

- 揚げだし豆腐の肉あんかけがおいしかったので、1ヶ月に1回くらいだしてほしい。
- カレーの日はワクワクする。・冷凍みかんが冷たすぎた。
- 皿うどんのめんがパリパリしていておいしかった。
- 量も味もちょうどよく、おいしかった。
- イカのねぎみそ焼きが苦手だったが、味がちょうどよく、苦手をこくふくできた。

これからも、みんなが楽しみになるような給食を作っていきたいです。

1日を元気にスタートさせるには…



休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。