



# 9月給食たより



## 朝ごはんを食べて学校へ

朝ごはんを食べることは、栄養を補給するためにけてはありませぬ。





**頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果**

食べ物を見たり、よくかんで食べたり、胃に食べ物を入れたりすることで、体が目覚めます。さらに、寝ている間に消費されたエネルギーが、脳に補給されて、頭の働きが活発になるのです。

朝ごはんを食べておけば、頭も体もよく働かてよい状態になるので、一生懸命勉強や運動をしようとしても、うまくいきませぬ。



### 何を食べればよいのでしょうか？

|   |  |
|---|--|
| <p>③副菜<br/>野菜、果物など</p>       | <p>②主菜<br/>魚、肉、卵など</p>            |
| <p>①主食<br/>ごはん、パン、めん類など</p>  | <p>④汁物(飲み物)<br/>みそ汁、スープ、お茶など</p>  |

- ① 炭水化物が、多く、エネルギーになる。
- ② たんぱく質が、多く、体をつくる。
- ③ ビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえる。
- ④ 水分を補給する。①～③に足りない栄養素を補う。

朝ごはんは、バランスが大切!! ①～④をそろえましょう。

## 防災の日～食料の備えは万全ですか？～

9月1日は防災の日です。災害は突然に起こります。いざという時のために、食料などの備えをしておきましょう。食料は最低3日間分を用意しておきます。

ちなみに水は1人1日約3ℓ(飲料水と生活用水)程度必要です。食料などは、常温で長期間保存できるものや、開封しやすく食べられるものなどが便利です。

食料は1年に1回は賞味期限などを確認して入れかえをしておきます。また、非常用の持ち出し袋などは、すぐに持ち出せる場所においておきましょう!



# 9月 予定献立



(小学校)

小川村学校給食共同調理場

| 日  | 曜日 | 主食            | 献立                                  | 栄養価                       |                        |
|----|----|---------------|-------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1  | 火  | 丸パン           | ポトフ・白身魚のフライ・フレンチ<br>サラダ・タルタルソース     | エネルギー：651kcal<br>脂肪：23.6g | たんぱく質：29.2g<br>塩分：2.2g |
| 2  | 水  | ごはん           | ふわふわ卵とじ・さばのねぎ味噌焼<br>き・もやしのあえもの      | エネルギー：706kcal<br>脂肪：21.2g | たんぱく質：34.0g<br>塩分：2.4g |
| 3  | 木  | パン            | ABCスープ・ハムエッグ・きのこ<br>とコーンのソテー        | エネルギー：649kcal<br>脂肪：26.9g | たんぱく質：28.2g<br>塩分：2.5g |
| 4  | 金  | ごはん           | 臭だくさん汁・元気レバー・フルー<br>ン・たらこふりかけ       | エネルギー：752kcal<br>脂肪：15.6g | たんぱく質：31.0g<br>塩分：2.5g |
| 7  | 月  | ごはん           | 肉じゃが・ちくわの蒲焼・たくあん<br>漬けあえ            | エネルギー：680kcal<br>脂肪：17.0g | たんぱく質：24.5g<br>塩分：2.5g |
| 8  | 火  | コッペパン         | ホワイトシチュー・きざこビー<br>ン・わかめとコーンのサラダ・りんご | エネルギー：709kcal<br>脂肪：23.2g | たんぱく質：29.7g<br>塩分：1.3g |
| 9  | 水  | ごはん           | けんちん汁・いかのピリ辛焼き・く<br>きわかめのきんぴら       | エネルギー：650kcal<br>脂肪：16.0g | たんぱく質：32.0g<br>塩分：2.7g |
| 10 | 木  | コッペパン         | 春雨スープ・鶏肉のレモン揚げ・切<br>干大根のごまドレッシングサラダ | エネルギー：659kcal<br>脂肪：25.4g | たんぱく質：29.1g<br>塩分：2.3g |
| 11 | 金  | ごはん           | 辛味豆腐汁・シルバーの生巻焼き・<br>ひじきの煮物          | エネルギー：700kcal<br>脂肪：21.8g | たんぱく質：34.1g<br>塩分：2.9g |
| 14 | 月  | ごはん           | すまし汁・酢豚・ごまあえ                        | エネルギー：691kcal<br>脂肪：22.1g | たんぱく質：27.5g<br>塩分：2.7g |
| 15 | 火  | チーズパン         | 凍り豆腐のスープ・カリポリ揚げ・<br>こんにゃくサラダ・ぶどうゼリー | エネルギー：735kcal<br>脂肪：24.2g | たんぱく質：30.8g<br>塩分：3.4g |
| 16 | 水  | ごはん           | マーボー豆腐・焼きぎょうざ・パン<br>サンスー            | エネルギー：731kcal<br>脂肪：22.5g | たんぱく質：29.2g<br>塩分：3.1g |
| 17 | 木  | コッペパン         | オニオンスープ・鶏肉のトマトソー<br>ス・コールスローサラダ     | エネルギー：592kcal<br>脂肪：22.6g | たんぱく質：28.2g<br>塩分：2.5g |
| 18 | 金  | ごはん           | ポークカレー・スパゲッティサラ<br>ダ・やし             | エネルギー：647kcal<br>脂肪：19.2g | たんぱく質：18.3g<br>塩分：2.4g |
| 24 | 木  | コッペパン         | ふわふわ卵スープ・鶏肉のBBQソ<br>ース・ごぼうサラダ       | エネルギー：713kcal<br>脂肪：32.5g | たんぱく質：32.4g<br>塩分：2.9g |
| 25 | 金  | 大豆入り<br>ツナごはん | さつまい・笹かきのカレー揚げ・即<br>席漬け             | エネルギー：674kcal<br>脂肪：16.4g | たんぱく質：29.7g<br>塩分：4.1g |
| 29 | 火  | 食パン           | キャベツのスープ・マカロニのミ<br>ートソースあえ・大根サラダ    | エネルギー：650kcal<br>脂肪：20.5g | たんぱく質：27.9g<br>塩分：3.1g |
| 30 | 水  | ごはん           | のっぺい汁・豚肉と厚揚げの味噌炒<br>め・くずきりのサラダ      | エネルギー：732kcal<br>脂肪：21.4g | たんぱく質：32.6g<br>塩分：3.1g |

☆牛乳は毎日出ます。

☆材料の都合により、献立が変更することがあります。