

令和3年度

9 がつよていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(平均)

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
- ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ☆ 魚には骨がついている場合があります。



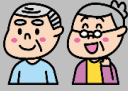
近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストック法



1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)
バターロールパン マスタードチキン グリーンサラダ 五目うどん	ごはん 焼ギョウザ(2個) 大根サラダ みそワタンスープ	麦ごはん 豚丼の具 杏仁フルーツ コーン卵スープ
赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし	赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし	赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし
エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.2 g 塩分 3.1 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.0 g 塩分 2.3 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.0 g 塩分 2.0 g

6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 のっぺい汁	ごはん 肉だんご(2個) 海草サラダ カレーうどん	食パン オムレツデミソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	ごはん チキンみそカツ きんぴらごぼう さつま汁	麦ごはん ししゃもフライ(1本) カレーポテト 八宝菜
赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし	赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし	赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし	赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし	赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし
エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.0 g 塩分 2.6 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.5 g 塩分 3.0 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.7 g 塩分 3.0 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.6 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.3 g 塩分 1.2 g
13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)
ごはん 春巻 もやしのナムル 春雨スープ	わかめごはん ハムチーズフライ おひたし いも煮汁	横割り丸パン 照り焼きチキン ごぼうサラダ コンソメスープ	ごはん ほっけ塩焼き れんこんのみそ炒め 油麴いりみそ汁 チーズ	麦ごはん ゆでたまご ごまあえ ポークカレー
赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし	赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし	赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし	赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし	赤 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 緑 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし 黄 りんごにゆ とうもろこし とうもろこし とうもろこし
エネルギー 609 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.4 g 塩分 2.7 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.7 g 塩分 2.5 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.4 g 塩分 2.7 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.3 g 塩分 1.9 g

20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)
敬老の日 	ごはん うさぎハンバーグ ひじき炒り煮 だんご汁 お月見ゼリー	チョコレートパン さつまいもコロッケ もやし中華あえ しょうゆラーメン	秋分の日 	ごはん かにシュウマイ(2個) バンバンジーサラダ マーボー豆腐
赤	赤	赤	赤	赤
緑	緑	緑	緑	緑
黄	黄	黄	黄	黄
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.2 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 25.4 g 塩 分 4.0 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 21.3 g 塩 分 2.6 g
27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	
ごはん かつおカツ まめまめサラダ なめこ汁	麦ごはん 納豆 コーンソテー 肉じゃが 梨	背割リコッペパン フランクフルト チキンサラダ コーンシチュー	ごはん とり肉のレモン煮 すき昆布の炒り煮 エビボールスープ	
赤	赤	赤	赤	
緑	緑	緑	緑	
黄	黄	黄	黄	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 21.9 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.0 g 塩 分 1.8 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 28.8 g 塩 分 3.6 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 15.5 g 塩 分 2.6 g

9月給食だより

生活リズムを整えよう!

なが ま なつやす お やす あ ねむ け かん き で
長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、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と食べること、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、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



お月見クイズ

お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 お月見(十五夜)とは、どんなことをする行事?
 A 月をながめる
 B もっとつきをする

Q2 お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち?
 A じゃがいも
 B 重いも

Q3 お月見に使う「三方」というのは何?
 A お供え物をのせる台
 B 月を見るための道具

Q4 お月見には、なぜお供え物をする?
 A うさぎの大好物だから
 B 収穫のお祝いのため

こたえ

Q1…A [2021年の十五夜は9月21日。「中秋の名月」ともいい、秋の夜空に浮かぶきれいな月をながめる行事]
 Q2…B [今でも重いもをお供えする地域が多く、十五夜は「芋名月」といいう]
 Q3…A [木製の台で、三つの方向に穴が空いている。神さまにお供えするときに使う]
 Q4…B [秋はいろいろな作物が収穫できる期間でもあり、お祝いの意味がある]