



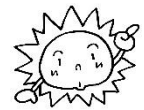
食育だより

令和5年9月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

中学生が考えた「けが予防献立」が登場します！



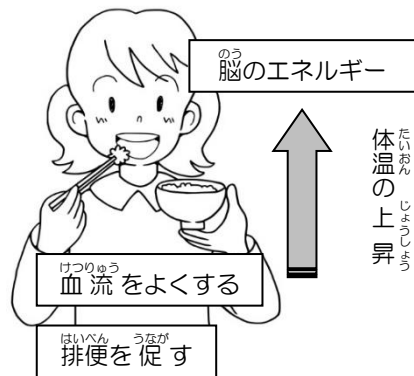
小学校では親善陸上大会、中学校では新人大会・運動会などが予定されています。本番で全力を発揮するためには、日頃の「トレーニング」「栄養」「休養」の調和がとれていることが大切です。栄養や休養が足りていないと、競技力が低下するだけでなく、肉離れや骨折などのけがの原因にもなります。そこで、9月の給食には、中学校の保健委員会のみなさんが考えた「けが予防献立」が登場します。詳しくは給食時間のひとくちメモで紹介します。おいしく食べて、けがを予防しながら行事に臨みましょう。



朝ごはん生活リズムを整えよう！

◇朝ごはんの役割

1日の始まりの朝ごはんには、昼食や夕食にはない、『体を目覚めさせる』働きがあります。胃腸を活発に働かせ、血流をよくして体温を上昇させたり、排便を促したりします。また、脳にエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べると集中力が高まります。



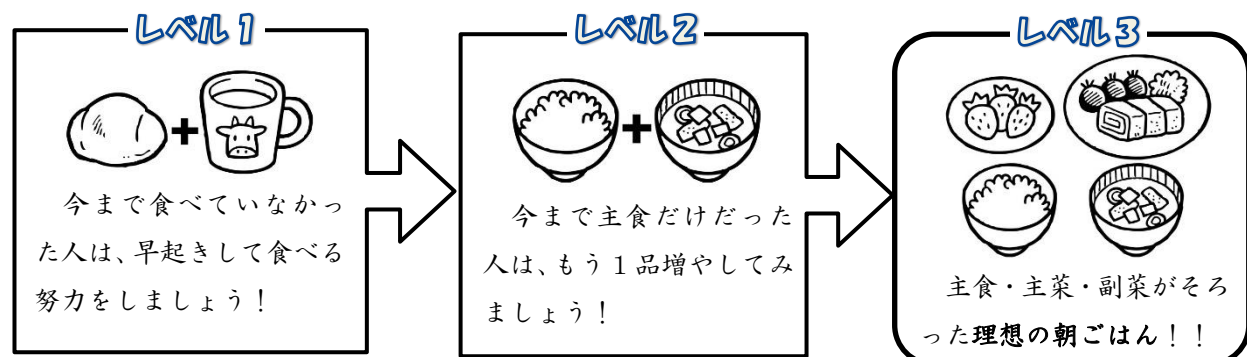
それだけでなく、おかずのある朝ごはんを食べると、夜の寝つきを良くする効果や、熱中症を予防する効果もあります。まだ気温が高く、寝苦しきを感じたり、熱中症の危険性が高い日が続きますので、毎日、朝ごはんを食べて登校しましょう。

◇朝ごはんの内容

朝ごはんは、まずは食べてくるのが大切です。今まで食べていなかった人は、パンやおにぎりなど1品でもいいので、食べてくるように努力しましょう。

そして、食べてきている人は、さらに質の良い朝ごはんになるように、自分の朝ごはんを見直してみましょう。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが、理想的です。

毎日続けることは大変ですが、そろえることを意識するようにしてみてください。



9月12日(火)

骨折予防献立①

- ごはん
- たまごとしのみそ汁
- 銀鮭の最強焼き
- 小松菜のおひたし
- 牛乳

9月14日(木)

疲労回復でけがを防ぐ献立

- アップルパン
- 田舎風ミネストローネ
- 香味チキン
- 小えびのカクテルサラダ
- 牛乳
- いちごゼリー

9月22日(金)

骨折予防献立②

- ごはん
 - なめこ汁
 - さけチーズフライ
 - ラーメンサラダ
 - ミルク牛乳
 - 梨
- ※梨は調理の都合上、前日の献立につけます。

9月26日(火)

骨折予防献立③

- ごはん
- あおさのみそ汁
- さばのみそ煮
- なっとうあえ
- 牛乳
- マスカットゼリー

新しい炊飯システム&冷却機を入れていただきました！

調理場へ新しく洗米機・炊飯機・真空冷却機を入れていただきました。夏休み中に調理員さんとご飯の試し炊きや和え物作業の確認をして、2学期の給食から使い始めています。サラダの野菜はゆでた後に真空冷却機を使うと短時間で10℃以下に冷やすことができ、より安全においしく作るができます。初回の炊飯は、ドキドキしながらカレーの麦ごはんを炊きました。今後も、どのような浸水時間・水加減・火加減が良いのか、研究を続けていきます。



自動定量洗米機



立体炊飯機

9月

献立表

田上町学校給食共同調理場
令和5年9月



9月の田上産

9月は、「たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、ねぎ」が田上産です。米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名		からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱やカのもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)		
			主食	飲み物				副食	小	中
1	金	防災の日 献立	ごはん	牛乳	すいとん汁 かぼちゃひき肉フライ 切干大根の ツナサラダ	高野豆腐 ツナ 牛乳	米 すいとん じゃが芋 油 さとうご ま	にんじん 大根 ねぎもやし 切干大根 小松菜 コーン	646	815
4	月		ごはん	牛乳	ワンダンスープ ミートボール(小1:1こ 小2以上 2こ) パンサンスー	ぶた肉 なたとみそ ハム 牛乳	米 ワンタン 油 春雨 ごま さとう	にんじん ちんげん菜 えのき茸 ねぎ きゅうり コーン もやし	681	796
5	火		ごはん	牛乳	春雨スープ えびしゅうまい(2こ) チンジャオロース	とり肉 えび ぶた肉 牛乳	米 春雨 油 かたくり粉	にんじん ねぎ キャベツ ちんげん菜 きくらげ しょうが にん にく たけのこ ピーマン	621	776
6	水		ごはん	牛乳	けんちん汁 とり肉のごまみそ焼き のり酢あえ	豆腐 とり肉 みそ ツナ のり 牛乳	米 油 じゃが芋 ごま さとう	にんじん 大根 ごぼう ねぎ しょうが キャベツ もやし ほうれん草 つきこんにゃく	586	713
7	木		中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ 春巻き きゅうりとキャベツの塩昆布あえ	ぶた肉 なたと 塩昆布 牛乳	中華めん 油 さとうごま	しょうが にんにく もやし にんじん コーン メンマ ほうれん草 干し椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ	654	843
8	金		そばろごはん	牛乳	じゃが芋とわかめのみそ汁 とうふの包み焼き ごま酢あえ	ぶた肉 たまご 豆腐 油揚げ わかめ みそ とり肉 牛乳	米 油 さとう じゃが芋 ごま	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし	668	796
11	月		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 きのごデミハンバーグ マセドアンサラダ	もずく 豆腐 みそ ぶた肉 とり肉 ウィ ンナー 牛乳	米 油 さとう じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	えのき茸 にんじん 小松菜 ねぎ さいたま じゃがいも きゅうり コーン	661	821
12	火	けが予防献立	ごはん	牛乳	たまごじのみそ汁 銀鮭の最強(西京)焼き 小松菜のおひたし いちごタルト	豆腐 わかめ たまご みそ 銀鮭 ツナ かつお節 牛乳	米 じゃが芋 いちごタルト	にんじん 玉ねぎ えのき茸 ねぎ 小松菜 もやし	749	875
13	水	羽生田小 6年なし	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	海藻サラダ 巨峰(2こ)	ぶた肉 みそ 海藻ミックス 茎わかめ ツナ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 ハヤシルウ	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース キャ ベツ きゅうり 巨峰	631	771
14	木	けが予防献立	アップルパン	牛乳	田舎風ミネストローネ 香味チキン 小エビのカクテルサラダ(クルトン付き) いちごゼリー	ベーコン とり肉 えび 牛乳	アップルパン 油 じゃが芋 さとうク ルトン ノンエッグマヨネーズ いちご ゼリー	にんにく セロリ キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト しょうが プ ロッコリー きゅうり コーン	743	927
15	金	羽生田小 6年なし	ごはん	牛乳	沢煮 椀 さばの塩麹焼き ひじきの炒り煮	ぶた肉 さば 牛乳	米 春雨 油 さとう	にんじん えのき茸 ごぼう たけのこ 絹さや 枝豆 つきこんに ゃく	642	779
19	火	食育の日	ごはん	アルビ 牛乳	芋煮汁 県産しいらフライ いそひたし	牛肉 しいら ツナ のり 牛乳	米 里芋 さとう油	しょうが にんじん 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 小松菜 つきこんにゃく	643	784
20	水		ごはん	牛乳	もやしのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 切り昆布煮	豆腐 油揚げ みそ ぶた肉 昆布 牛乳	米 じゃが芋 さとう油	もやし にんじん ねぎ しょうが さいたま	647	780
21	木	田上中 1・2年なし	ソフトめん	牛乳	ミートソース シーフードサラダ 梨	ぶた肉 大豆ミート 海藻ミックス い か えび ツナ 牛乳	ソフトめん 油 かたくり粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり 梨	689	882
22	金	けが予防献立	ごはん	牛乳 ミルク	なめこ汁 さけチーズフライ ラーメンサラダ	わかめ 豆腐 油揚げ みそ 鮭 チー ズ 牛乳	米 じゃが芋 油 中華めん さとう 油	なめこ ねぎ もやし きゅうり にんじん コーン 枝豆	679	822
25	月		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ(2こ) もやしナムル	ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 牛乳	米 油 かたくり粉 さとうごま	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ たら ねぎ も やし 切干大根 きゅうり	655	815
26	火	けが予防献立	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 さばのみそ煮 なっとうあえ マスカットゼリー	あおさ 豆腐 油揚げ なたとみそ さ ば 納豆 牛乳	米 じゃが芋 さとうごま マスカットゼリー	ちんげん菜 ねぎ しょうが たくあん にんじん キャベツ 野沢 菜	745	936
27	水		ごはん	牛乳	すまし汁 チキンたれカツ 梅おかかあえ	豆腐 わかめ とり肉 かつお節 牛乳	米 油 さとう	にんじん えのき茸 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	615	750
28	木		セルフ キーマカレードッ グ	牛乳	やさしいコンソメスープ 寒天サラダ	ベーコン ウィンナー 豚ひき肉 大豆 枝豆 茎わかめ とり肉 牛乳	パン 油 じゃが芋 さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが 枝豆 トマト コーン	616	774
29	金	お月見献立	さつまいもごはん	牛乳	お月見汁 厚焼き卵 たくあんあえ みたらしだん ご	とり肉 牛乳	米 さつまいも ごま 春雨	にんじん ごぼう えのき茸 ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	606	725

☆都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆中学校保健委員会の生徒が考えた「けが予防献立」が登場します。