



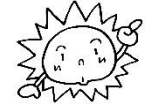
食育だより

令和6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！



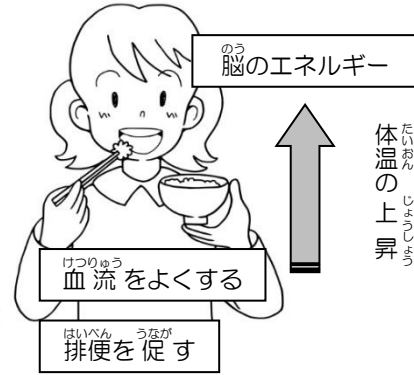
小学校では親善陸上大会、中学校では新人大会・運動会などが予定されています。本番で全力を発揮するためには、日頃の「トレーニング」「栄養」「休養」の調和がとれていることが大切です。栄養や休養が足りていないと、競技力が低下するだけでなく、肉離れや骨折などのけがの原因にもなります。そこで、9月の給食には、中学校の保健委員会のみなさんが考えた「けが予防メニュー」が登場します。詳しくは給食時間のひとくちメモで紹介します。おいしく食べて、けがを予防しながら行事に臨みましょう。



朝ごはんは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2日(月) 枝豆ごはん **集中力アップ・貧血防止メニュー**
 - 9月9日(月) 無限きゅうり **疲労回復メニュー**
 - 9月10日(火) 銀鮭の西京焼き **骨折予防メニュー**
 - 9月12日(木) かぼちゃの豆乳みそスープ
- 紫外線ダメージ修復・疲労回復メニュー**
- 9月26日(木) きなこ揚げパン&くりのムース **疲労回復メニュー**
- ※くりのムースは献立の都合で24日(火)についています。

2学期より、小・中学校の「はし」が新しくなりました！

事前に各学校には紹介しましたが、給食の「はし」が、2学期から新しくなりました。小学校はあずき色(長さ19.5cm)、中学校は赤色(長さ21cm)です。みなさん、使いごころちはいかがでしょうか。給食で使用するおぼんや皿、茶わんなども、皆さんが気持ちよく使えるように、計画的に入れ替えていきます。

小学校用

中学校用



9月

献立表

田上町学校給食共同調理場
令和6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、かぼちゃ、さつまいも」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
2	月	けが予防メニュー	枝豆ごはん(★)	牛乳	なめこ汁 メンチカツ ツナサラダ パインゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ツナ 茎わかめ	米 ごま パン粉 小麦粉 油 パインゼリー	枝豆 大根 小松菜 なめこ ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	626	782
3	火		ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 いそひたし	牛乳 とり肉 豆腐 さば みそ かまぼこのり	米 ごま油 じゃがいも さとう	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ もやし 小松菜 しょうが	602	786
4	水		ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 豚肉のバーベキュー炒め ブロッコリーのごまあえ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	米 油 さとう ごま	かぼちゃ ねぎ しめじ 大根 にんにく 玉ねぎ チョップネ ブロッコリー キャベツ にんじん	590	731
5	木		中華めん	牛乳	みそラーメンスープ ぎょうざ2個 切干大根の中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ とり肉 ハム	中華めん 油 ごま油 ぎょうざの皮 さとう ごま	しょうが にんにく メンマ にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ 切干大根 きゅうり たら	603	771
6	金		ごはん	牛乳	じゃがいものカレーそばろ煮 とり肉のごまみそ焼き 梅おかかあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ とり肉 みそ ツナ かつお節	米 油 じゃがいも さとう かつくり粉 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく きぬさや 小松菜 もやし キャベツ 梅	610	784
9	月	けが予防メニュー	麦ごはん (セルフ豚丼)	牛乳	みそキムチスープ 豚丼の具 無限きゅうり(★)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 塩こんぶ	米 麦 油 ごま油 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ こんにゃく 大根 もやし 小松菜 キムチ ねぎ きゅうり 枝豆	625	804
10	火	けが予防メニュー	ごはん	牛乳	沢煮焼 銀鮭の西京焼き(★) 小松菜のそばろ炒め	牛乳 豚肉 かまぼこ 銀鮭 みそ	米 油 春雨 さとう ごま ごま油	にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ 切干大根 きぬさや しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜	608	742
11	水		ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	ハムとキャベツのマリネ 巨峰2個	牛乳 豚肉 ハム 大豆	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース さとう	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり 巨峰	615	792
12	木	けが予防メニュー	バーガーパン	牛乳	かぼちゃの豆乳みそスープ(★) たれつきチキンカツ ごまドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 ハム ベーコン 豆乳	バーガーパン パン粉 でんぷん 油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン かぼちゃ しめじ 玉ねぎ	651	736
13	金		ごはん	牛乳	豚汁 たまご焼き なっとうあえ	牛乳 豚肉 とうふ みそ たまご なっとう	米 じゃがいも さとう ごま	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ たくあん キャベツ 野沢菜漬け	570	733
17	火	お月見献立	さつまいもごはん	牛乳	いか団子いりお月見汁 さつまいもコロッケ たくあんあえ お月見だんご	牛乳 いか団子 かまぼこ とり肉	米 さつまいも ごま さつまいも 油 パン粉 小麦粉 お月見だんご	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん	656	775
18	水		ごはん	牛乳	じゃがいもわかめのみそ汁 豚肉のしょうが焼き コーンおひたし	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ みそ 豚肉 かつお節 かまぼこ	米 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜 コーン	604	761
19	木		ソフトめん	牛乳	カレー南蛮スープ 和風ポテトサラダ 梨	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 ツナ かつお節	ソフトめん 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 梨	696	765
20	金	食育の日献立	ごはん	アルビ 牛乳	とうふのみそ汁 あまからかつおフライ ひじきの炒り煮	牛乳 とうふ みそ かつお ひじき さつま揚げ 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 油 さとう	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 干しいたけ こんにゃく	631	821
24	火		ごはん	牛乳	いも煮汁 ほきのごまケチャップソース おかかゆかりあえ 栗のムース(★)	牛乳 豚肉 ほき とり肉 かつお節	米 さつまいも さとう パン粉 小麦粉 油 ごま 栗のムース	しょうが にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 小松菜 もやし キャベツ	672	789
25	水	羽生田小 6年なし	チャーハン	牛乳	ワンダンスープ えびしゅうまい2個 小松菜ののりナムル	牛乳 シャーシュー なると 豚肉 えび たら のり みそ	米 油 ごま油 しゅうまいの皮 さとう ごま ワンタン	しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん 枝豆 チンゲン菜 もやし えのきたけ 小松菜	588	744
26	木	けが予防メニュー	きなこ揚げパン(★)	牛乳	あさり入りミネストローネ 和風ミートボール2個 海藻サラダ	牛乳 きな粉 あさり ベーコン 豚肉 海藻ミックス 茎わかめ ツナ	コッペパン さとう 油 じゃがいも ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん トマト きゅうり	617	751
27	金	羽生田小 6年なし	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁 さばカレー照り焼き ラーメンサラダ	牛乳 厚揚げ うち豆 みそ さば ハム	米 さとう 中華めん ごま油	にんじん 大根 小松菜 ねぎ もやし きゅうり コーン	611	775
30	月	田上中学校 給食なし	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 手作り和風ハンバーグ きゅうりとキャベツの香りあえ	牛乳 もずく とうふ みそ 豚肉 とり肉	米 じゃがいも パン粉 油 さとう ごま油 かつくり粉 ラー油	えのきたけ にんじん チンゲン菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	602	-

☆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「けが予防メニュー(★)」が登場します。