

9月 給食たより

令和3年8月31日
新潟大学附属長岡中学校

今月の給食目標

〇 きまりを守って後片付けをしよう。

食器は同じ種類をていねいに重ねます。ごみはコンパクトにまとめ、おぼんや牛乳ケースにごみが残らないようにしましょう。

生活リズムを整えて、免疫力アップ!

「早寝・早起き・朝ごはん」で、体内時計を整えよう

人には、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。この体内時計を整えることで、成長をうながしたり、免疫力を高めたりできます。体内時計を正常に働かせるために「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、免疫力を高めていきましょう。



☆早寝・早起き☆

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



睡眠の役割



眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとりましょう。

☆朝ごはん☆

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をぬくとどうなるの?



つくってみよう♪ 朝ごはんレシピ

わかめサラダうどん

1. 乾燥カットわかめを水で戻しておく。
2. ゆで卵をつくり半分に切る。
3. 冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。
4. うどんにちぎったレタスと1と2をのせて、めんつゆをかける。

じゃこレタス焼きめし

1. フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
2. 1にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
3. 2にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

9月 献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
		1 ご飯 厚焼き卵 夏きりざい 塩鶏汁 園児なし	2 わかめご飯 車麩の揚げ煮 ゆかりおかか和え 豚汁	3 コッペパン ブラック&ホワイトチョコクリーム ペンネトマトソース ウインナーと野菜のスープ
		熱 786 た 32.2 脂 18.9	熱 798 た 22.7 脂 18.9	熱 801 た 28.7 脂 25.8
	エネルギーのもとになる食品	ご飯 砂糖 油 ごま	ご飯 砂糖 じゃがいも 油	パン ペンネ 砂糖 チョコレート 油
	体をつくるもとになる食品	卵 納豆 かつお節 油揚げ 鶏肉 牛乳	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	豚肉 ベーコン ウインナー 牛乳
体の調子を整える食品	きゅうり オクラ 野沢菜 ごぼう	きゅうり キャベツ 人参	玉ねぎ ピーマン パセリ 人参	
6 ゆかりご飯 かぼちゃひき肉フライ しょうゆフレンチ かき玉すまし汁	7 味噌ラーメン じゃがチーズ	8 ご飯 いわしのピリ辛ソースかけ 切り干し大根のごま浸し さつま汁 園児なし	9 チリコンカンライス フルーツヨーグルト	10 ご飯 野菜たっぷり焼肉 きのこと卵の中華スープ
熱 795 た 26.6 脂 24.2	熱 817 た 32.3 脂 24.0	熱 820 た 32.7 脂 22.6	熱 893 た 30.9 脂 22.8	熱 761 た 32.2 脂 24.4
ご飯 パン粉 砂糖 油	めん じゃがいも バター 油	ご飯 片栗粉 砂糖 さつまいも ごま 油	ご飯 砂糖 バター 油	ご飯 砂糖 片栗粉 油
ハム 豚肉 豆腐 卵 わかめ 牛乳	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	いわし 鶏肉 油揚げ 牛乳	大豆 豚肉 ヨーグルト 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳
人参 かぼちゃ キャベツ もやし	キャベツ もやし 椎茸 にな	切り干し大根 小松菜 人参 コーン	玉ねぎ 人参 セロリ トマト	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ
えのきだけ 椎茸 小松菜 ねぎ	ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン	大根 ごぼう ねぎ	バナナ パイン みかん 黄桃	えのきだけ なめこ チンゲン菜
13 マーボー厚揚げ丼 ワンタンスープ	14 ご飯 鶏の唐揚げ のり酢和え なめこ汁	15 ご飯 春巻き 中華サラダ キムチスープ 園児なし	16 ご飯 サンマの生姜煮 茎わかめのきんぴら 青菜と油揚げのみそ汁	17 コッペパン ブルーベリージャム 大豆サラダ とうりゅう 豆乳クラムチャウダー
熱 820 た 31.8 脂 25.6	熱 810 た 31.5 脂 29.8	熱 830 た 23.0 脂 30.9	熱 742 た 28.5 脂 20.9	熱 790 た 30.4 脂 22.8
ご飯 砂糖 ワンタン 片栗粉 油	ご飯 片栗粉 砂糖 油	ご飯 砂糖 春雨 春巻きの皮 油	ご飯 砂糖 じゃがいも 油	パン ジャム じゃがいも 油 シチュールウ
厚揚げ 豚肉 牛乳	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ のり 牛乳	豚肉 豆腐 のり 牛乳	さんま 鶏肉 さつま揚げ 茎わかめ 牛乳	大豆 ハム ベーコン あさり 豆乳 牛乳
玉ねぎ 人参 ねぎ にな きくらげ	小松菜 キャベツ なめこ 大根	人参 もやし きゅうり 大根	人参 ごぼう 小松菜 大根	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ
もやし キャベツ	葉ねぎ 人参	ねぎ にな 白菜	ねぎ	しめじ パセリ コーン
20 敬老の日 	21 ソフトめん ごもくじろ 五目汁 大豆と小魚の揚げ煮	22 ご飯 いわしのおかか煮 ごもくじろ 五目ひじき煮 沢煮椀 園児なし	23 秋分の日 	24 高野豆腐の揚げ煮丼 麩の味噌汁 みかんゼリー
	熱 837 た 34.2 脂 24.6	熱 736 た 31.1 脂 19.8		熱 866 た 31.7 脂 27.0
	めん さつまいも 砂糖 片栗粉 油	ご飯 砂糖 春雨 かまぼこ 油		ご飯 片栗粉 砂糖 油
	豚肉 かまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	いわし 鶏肉 大豆 豚肉 ひじき 牛乳		高野豆腐 鶏肉 牛乳
	人参 大根 白菜 小松菜 ねぎ 椎茸	人参 さやいんげん ごぼう		人参 玉ねぎ ねぎ 大根
		えのきだけ 絹さや		絹さや えのきだけ 小松菜
27 ご飯 厚揚げのピリ辛炒め 春雨スープ	28 菜めし 鶏の塩麹焼き 小松菜とチーズのサラダ かぼちゃの味噌汁	29 ご飯 さばのごまソースかけ 梅おかか和え わかめの味噌汁 園児なし	30 さつまいもカレーライス イカと海藻のサラダ	
熱 770 た 27.5 脂 23.0	熱 740 た 33.8 脂 19.8	熱 908 た 30.4 脂 27.0	熱 811 た 23.6 脂 20.1	
ご飯 砂糖 春雨 片栗粉 油	ご飯 油	ご飯 片栗粉 じゃがいも 油 ごま	ご飯 さつまいも 油 カレールウ ごま	
豚肉 厚揚げ 牛乳	鶏肉 ツナ チーズ 油揚げ 牛乳	さば かつお節 油揚げ わかめ 牛乳	豚肉 いか わかめ 茎わかめ 牛乳	
人参 にな ねぎ 玉ねぎ きくらげ	小松菜 キャベツ コーン かぼちゃ	人参 キャベツ もやし 小松菜	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ	
小松菜 椎茸	人参 玉ねぎ さやいんげん	えのきだけ ねぎ	しょうが ニンニク	

※ 献立は都合により変更になる場合があります。 【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)