

# 9月のよていこんだてひょう

令和2年 9月 1日

石巻市東学校給食センター



日曜日	こんだて名		おもなざいりょうめいと3つのはたらき			えいようか たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	備考 (給食止め)
			あかのなかま	みどいのなかま	さいろのなかま		
			血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらくかや 熱になる食品		
1 火	ごはん 牛乳	ほっけのしおやき キャベツとあぶらあげのごまいため とんじる	牛乳, ほっけ, 油揚げ 豚肉, 豆腐, みそ	にんじん, キャベツ もやし, ごぼう, 大根 白菜, 長ねぎ	ごはん, ごま油, 上白糖 ごま, さといも	603 kcal 27.2 g 17.0 g 2.6 g	
2 水	こめこ パン 牛乳	カレーうどん もやしとウィンナーのソテー オレンジ	牛乳, ウィンナー, 豚肉	オレンジ, もやし, しめじ しょうが, 玉ねぎ にんじん, ピーマン グリーンピース, 長ねぎ	米粉パン, サラダ油 うどん	630 kcal 24.6 g 21.5 g 3.0 g	山下小 湊小5年 渡波小5年
3 木	ごはん 牛乳	とりにくのしおからあげ だいこんとツナのちゅうかサラダ かいそうスープ	牛乳, 鶏肉, ツナ, 豆腐 わかめ, もずく	しょうが, にんじん, 大根 きゅうり, しめじ, 長ねぎ	ごはん, キャノーラ油 かたくり粉, ごま油 じゃがいも ドレッシング	614 kcal 25.2 g 17.7 g 2.6 g	稲井小 湊小5年 渡波小5年
4 金	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ にくじゃが しめじのみそしる	牛乳, 厚焼き卵, 鶏肉 豚肉, 油揚げ, 豆腐 みそ	にんじん, 玉ねぎ こんにやく, グリンピース 大根, しめじ, こまつな	ごはん, サラダ油 上白糖, かたくり粉 じゃがいも	659 kcal 26.6 g 18.9 g 2.6 g	湊小5年
7 月	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース チョレギサラダ しおワンドンスープ	牛乳, 鶏肉, わかめ 豚肉	レモン, 大根, きゅうり キャベツ, にんじん, 白菜 たけのこ, スリムねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 ごま油, ワンタンの皮 ドレッシング	641 kcal 27.1 g 18.6 g 2.4 g	東浜小
8 火	ごはん 牛乳	あじのしおこうじやき ごぼうとぶたにくのいために こまつなのみそしる	牛乳, あじ, 豚肉 豆腐, みそ	ごぼう, にんじん こんにやく いんげん, 玉ねぎ こまつな	ごはん, サラダ油 上白糖 じゃがいも, 刻みふ	601 kcal 26.1 g 15.8 g 2.3 g	
9 水	ココア パン 牛乳	トマトミートオムレツ グリーンサラダ ラビオリスープ	牛乳, 豚肉 トマトミートオムレツ	ブロッコリー, にんじん きゅうり, コーン, 玉ねぎ こまつな	ココアパン, サラダ油 ラビオリ ドレッシング	640 kcal 22.1 g 27.3 g 3.1 g	
10 木	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいりに じゃがいものみそしる	牛乳, 赤魚, 油揚げ みそ	にんじん, 大根 こんにやく, えだまめ 玉ねぎ, こまつな	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油 サラダ油 上白糖, じゃがいも	637 kcal 22.8 g 18.6 g 2.5 g	万石浦小6年 稲井小6年 東浜小5.6年
11 金	ごはん 牛乳	セルフチャーハン はるさめスープ れいとうようなし	牛乳, 豚肉, えび	玉ねぎ, にんじん, コーン グリーンピース, 長ねぎ たけのこ, しいたけ, 白菜 スリムねぎ, 洋なし	ごはん, サラダ油 はるさめ, ごま油	611 kcal 22.9 g 15.3 g 2.0 g	東浜小 蛇田小3年・山下小1.2年 万石浦小6年・稲井小6年
14 月	ごはん 牛乳	とりにくのてりやき やさいのうまに レタスとたまごのスープ	牛乳, 鶏肉, 豆腐 たまご	にんじん, 玉ねぎ しいたけ, いんげん, 白菜 ハンサムグリーン	ごはん, 上白糖 かたくり粉, サラダ油 じゃがいも	607 kcal 26.6 g 14.8 g 2.8 g	石巻小6年 山下小3.4年 鹿妻小5年
15 火	ごはん 牛乳	さばのからししょうゆかけ こんぶのそぼろに こんさいのごまみそしる	牛乳, さば, 鶏肉, 昆布 大豆, みそ	長ねぎ, にんじん えだまめ 大根, ごぼう	ごはん, かたくり粉 小麦粉, キャノーラ油 上白糖, サラダ油 じゃがいも, ごま	689 kcal 27.4 g 22.1 g 2.8 g	石巻小6年 釜小3年 湊小5年
16 水	せわり ソフトパン 牛乳	ポイルウィンナー フルーツミックス やしそば	牛乳, 豚肉 ウィンナーソーセージ	黄桃, バイン, みかん しょうが, にんじん 玉ねぎ, もやし キャベツ, ピーマン	ソフトパン, 上白糖 カクテルゼリー サラダ油 蒸し中華めん	638 kcal 21.2 g 22.7 g 3.0 g	
17 木	ごはん 牛乳	さけのマヨマスタードやき こまつなのカラフルサラダ きわかめスープ	牛乳, 鮭, みそ, ひじき ツナ, 鶏肉, 茎わかめ	パセリ, もやし, こまつな きゅうり, パプリカ えのきたけ, キャベツ スリムねぎ	ごはん, マヨネーズ はちみつ, ごま油 ドレッシング	600 kcal 26.1 g 20.0 g 2.9 g	蛇田小3年 湊小6年 渡波小6年
18 金	ごはん 牛乳	えびしゅうまい(2こ) ビーフソテー キムチスープ	牛乳, ベーコン 豚肉, みそ えびしゅうまい	しょうが, にんじん 玉ねぎ, キャベツ ピーマン, 大根, 白菜 しめじ, たら, 長ねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, ビーフン ごま油	602 kcal 20.1 g 17.2 g 2.5 g	鹿妻小・湊小1.2.6年 開北小1年・渡波小6年 万石浦小5年・稲井小4年
23 水	ミルク パン 牛乳	しろみさかなのフライ とりにくとペンネのトマトに クリームシチュー	牛乳, 白身魚フライ 鶏肉, ベーコン チーズ, スキムミルク 生クリーム	にんじん, 玉ねぎ, しめじ トマト, ピーマン, パセリ	ミルクパン キャノーラ油 サラダ油, 上白糖 ペンネ, じゃがいも	715 kcal 28.8 g 26.5 g 3.5 g	鮎川小
24 木	ごはん 牛乳	ぶたにくのこうみソース もやしとハムのソテー たまごスープ	牛乳, 豚肉, ロースハム たまご	りんご, 長ねぎ, しょうが にんじん, しめじ, もやし ピーマン, 白菜, こまつな	ごはん, 上白糖, ごま油 ごま, サラダ油 じゃがいも かたくり粉	607 kcal 25.7 g 18.5 g 2.7 g	住吉小 山下小6年
25 金	ごはん 牛乳	チキンカレー コールスローサラダ パインかん	牛乳, 鶏肉, チーズ	パイン, キャベツ, コーン きゅうり, にんじん しょうが, グリンピース 玉ねぎ, りんご, プルーン	ごはん, サラダ油 じゃがいも ドレッシング	674 kcal 18.3 g 19.1 g 2.6 g	蛇田小4年・山下小6年 開北小1年・稲井小2年
28 月	ごはん 牛乳	あげぎょうざ(2こ) ブロッコリーのツナあえ どうふスープ	牛乳, ツナ, 豆腐 ぎょうざ	ブロッコリー, きゅうり にんじん, キャベツ たけのこ, しいたけ チンゲン菜, 玉ねぎ	ごはん, キャノーラ油 かたくり粉, ごま油 ドレッシング	628 kcal 20.2 g 21.7 g 2.3 g	鮎川小 開北小5年 大原小1.2年
29 火	ごはん 牛乳	さんまのしおやき あきのにも なめこじる	牛乳, さんま, 鶏肉 豆腐, みそ	ごぼう, にんじん こんにやく, しめじ しいたけ, いんげん 大根, なめこ, 長ねぎ	ごはん, サラダ油 さといも, くり	638 kcal 25.5 g 20.9 g 2.9 g	住吉小 釜小1.2年
30 水	バター ロール 牛乳	ポテトコロッケ イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 シュルダベーコン	ブロッコリー, にんじん きゅうり, コーン セロリー, 大根, 玉ねぎ	バターロールパン キャノーラ油 ドレッシング ポテトコロッケ	609 kcal 18.7 g 24.0 g 3.0 g	釜小4年 大原小5.6年

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
◎🍴 はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。  
◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。  
◎マイはは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗ひましょう。

# 給食だより

令和2年9月1日  
石巻市東学校給食センター

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっていませんか？秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事に充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

生活リズムをととのえる！

## 早寝・早起き・朝ごはん



私たちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんには脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。また、朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。元気に毎日を送るためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

**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。

**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。

## 大切ですよ朝ごはん！

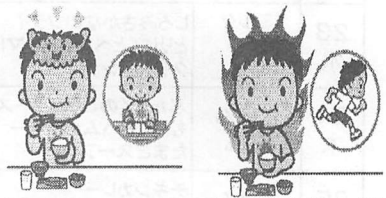
からだめざ 体を目覚めさせる！

食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

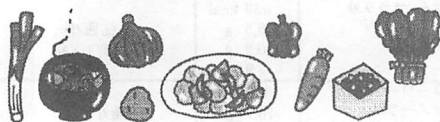
のうのエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

朝ごはんは、とても大切なものです。私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり、活動したりするエネルギーを補給することができます。



1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

秋に美味しい魚介

何が違うの？

### 赤身魚・白身魚

赤身魚の赤色筋は、持続性があるので長時間泳ぎ続けるかつおやまぐろなどの回遊魚に多く、白身よりたんぱく質や鉄、ビタミンAなどが豊富です。白身魚の白色筋は、瞬発力があるかれいなどの底生魚に多く赤身より水分量が豊富で、すり身製品の加工などに向いています。

