



# 9月給食だより

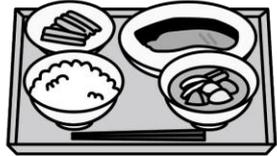
令和5年9月  
巨理町立学校給食センター

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



### ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



#### 野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

#### 野菜を1日にどれくらい食べればいいのでしょうか？

健康日本21では、大人で350g(うち1/3を緑黄色野菜)を目標としています。小学生は270~350g程度、中学生は350gを目安にするようにしましょう。料理にすると...

1皿分 =

	=		=		=		=		=		=	
野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		具たくさん味噌汁		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆		きのこソテー

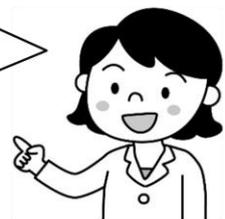
2皿分 =

	=		=	
野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮っころがし

組み合わせて1日に5~6皿を目安に食べましょう



野菜が不足している人はまだまだ多い状況です。宮城県では全国平均と比較しても少なくなっています。あとプラス100g、1~2皿の野菜をいつも増やしましょう。



# 9月 予定献立表

\*牛乳は毎日つきます  
\*○ は栄養強化米入りです

月		火		水		木		金													
月平均栄養価	小学校 (3・4年)	中学校		<div style="background-color: yellow; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></div> は給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。) *太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 *  はスプーンのおかず献立です。		<b>お知らせ</b> 学校給食の安全のため、夏季期間中(6~10月)は、和え物・サラダ等を控えた献立になりますのでご了承ください。		1													
エネルギー (kcal)	631	792						ごはん いわしの梅煮 五目きんぴら キャベツと油揚げのみそ汁 冷凍ヨーグルト													
たんぱく質 (g)	25.2	30.5						荒小4年・達小4年													
脂質 (g)	20.4	23.9				巨理町教育委員会 巨理町立学校給食センター		<table border="1" style="font-size: small;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>629</td> <td>769</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.1</td> <td>30.7</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.9</td> <td>18.7</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.4</td> <td>2.9</td> </tr> </table>		エネルギー	629	769	たんぱく質	26.1	30.7	脂質	16.9	18.7	塩分	2.4	2.9
エネルギー	629	769																			
たんぱく質	26.1	30.7																			
脂質	16.9	18.7																			
塩分	2.4	2.9																			
塩分 (g)	2.6	3.1																			
4	5		6		7		8														
給食なし 	ごはん 納豆 笹かまの磯辺焼き こくず(生揚げ) 花ふのみそ汁(豆腐・みそ)		<b>*荒中クエスト*</b> メロンパン 鶏肉のレモン煮 ジャーマンポテト コーン卵スープ 		ごはん 豚肉のみそ焼き 五目豆 <b>おくずかけ(油揚げ)</b>		ごはん  シュウマイ ボイル野菜 (P中華ドレッシング) <b>豆腐の中華煮(豆腐)</b>														
					百小・荒小 巨中・達中		巨小・荒小6年 達小3年・高小														
エネルギー	606	733	エネルギー	586	792	エネルギー	640	798	エネルギー	637	811										
たんぱく質	30.9	34.4	たんぱく質	24.2	30.3	たんぱく質	28.3	33.9	たんぱく質	27.0	33.9										
脂質	15.3	16.5	脂質	26.3	33.8	脂質	20.9	24.1	脂質	18.6	21.8										
塩分	2.7	2.9	塩分	3.4	4.3	塩分	2.2	2.5	塩分	2.4	2.9										
11	12		13		14		15														
ごはん 肉だんご 春雨の中華炒め 中華スープ	ごはん さんまの蒲焼き すき昆布の炒り煮 <b>さつま汁(豆腐・油揚げ・みそ)</b>		背割ソフトパン ウィナーソースかけ 青のりポテトソテー ラビオリスープ 		ごはん あじの照り焼き れんこんとごぼうのみそ炒め <b>きのこ汁(豆腐)</b> 和梨ゼリー		麦ごはん  チキンカレー ボイル野菜 (Pイタリアドレッシング) 冷凍パイ														
			吉小		吉小・高小6年		荒小・高小6年														
エネルギー	604	774	エネルギー	604	760	エネルギー	593	730	エネルギー	649	789										
たんぱく質	22.7	28.0	たんぱく質	22.5	27.2	たんぱく質	28.7	34.6	たんぱく質	22.0	25.8										
脂質	19.7	23.8	脂質	27.3	33.7	脂質	13.5	14.9	脂質	17.9	19.4										
塩分	2.5	3.2	塩分	3.3	4.2	塩分	2.0	2.3	塩分	2.0	2.4										
18	19		20		21		22														
 敬老の日	わかめごはん 卵焼き <b>ひじきの炒め煮(油揚げ)</b> <b>豚汁(豆腐・みそ)</b> (中のみ)野菜ゼリー		ココアパン かぼちゃコロッケ きのことパンネのソテー ポトフ 		<b>*巨中クエスト*</b> ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 <b>なめことえのき茸のみそ汁(油揚げ・豆腐・みそ)</b>		ごはん ギョウザ 荳わかめの中華炒め <b>キムチスープ(豆腐・みそ)</b> ぶどうゼリー														
					荒小・吉小・長小																
エネルギー	606	790	エネルギー	658	818	エネルギー	659	819	エネルギー	646	770										
たんぱく質	26.5	31.6	たんぱく質	22.5	26.7	たんぱく質	27.6	35.5	たんぱく質	20.6	23.6										
脂質	17.4	19.7	脂質	26.4	31.6	脂質	23.9	25.5	脂質	17.8	19.0										
塩分	3.0	3.6	塩分	3.0	3.5	塩分	2.5	2.9	塩分	2.7	3.1										
25	26		27		28		29														
ごはん とんかつ(Pソース) ベーコンとごぼうのソテー もやし汁(みそ)	<b>*十五夜献立*</b> ごはん うさぎ型照り焼きハンバーグ 里芋のそぼろ煮 <b>すまし汁(豆腐)</b> お月見クレープ		豆乳食パン(いちごジャム) トマトオムレツ じゃがいもと枝豆のソテー かぼちゃとコーンのスープ 		ごはん かつおフライソースかけ もやしの中華炒め <b>根菜のみそ汁(油揚げ・みそ)</b>		<b>*セルフビビンバ*</b> <b>★ごはん</b> ・ <b>★肉炒め</b> <b>★炒めナムル</b> <b>わかめスープ(豆腐)</b> アーモンド小魚 														
					吉小・長小・高小																
エネルギー	630	804	エネルギー	654	870	エネルギー	627	796	エネルギー	594	729										
たんぱく質	22.8	28.1	たんぱく質	23.0	29.6	たんぱく質	27.1	34.2	たんぱく質	26.1	30.5										
脂質	21.3	26.1	脂質	26.6	34.4	脂質	18.0	20.6	脂質	18.6	20.6										
塩分	2.0	2.5	塩分	2.8	3.8	塩分	2.2	2.9	塩分	2.8	3.1										