

# 8・9月給食夜より

ひがしいすちょうりつがっこうきゅうしよく  
東伊豆町立学校 給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすくすくには早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 生活リズムをととのえる

### 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。

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。



### 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。



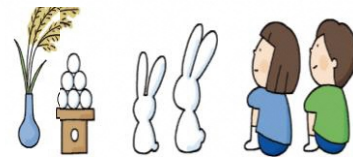
## 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



## 秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



## 9月1日は防災の日

見直そう!

## 食品の備蓄

もしもの時のために、食材などを備蓄していますか?これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



## こんだてしょうかい 献立紹介 ~きんぴらごぼう~

今月は旬のごぼうを使った「きんぴらごぼう」を紹介します。



### 【材料4人分】

- ごぼう 2/3本
- にんじん 1/2本
- しらたき 80g
- 油 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ2
- 醤油 大さじ1
- みりん 小さじ1/2
- いりごま 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 七味唐辛子 適量

### 【作り方】

- ① (材料を切る)
 

ごぼうとにんじんは千切りにする。しらたきは野菜と同じくらの長さに切る。
- ② (炒める)
 

フライパンを温め、油をいれる。ごぼうとにんじんをいれて炒める。しらたきをいれて、さらに炒める。
- ③ (味をつける)
 

野菜がやわらかくなったら☆をいれ、水分がなくなるまで炒める。
- ④ (仕上げる)
 

最後に七味唐辛子を入れ、好みの辛さに調節して完成!























### 【準備するもの】

まな板、包丁、菜ばし、ザル、ボール、フライパン

ひとりぶん えいようか	エネルギー	64kcal	タンパク質	1.0g	脂質	1.9g
	カルシウム	38mg	ビタミンC	1mg	食塩	0.7g

# 令和5年 8・9月 学校給食献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立		主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校					
						×	○	○	○	○						
29	火	むぎごはん 	牛乳 なつやさいカレー フレンチサラダ フルーツミックス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						734 913					
とりにく				こむぎこ あぶら	なす かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく トマト											
				あぶら さんおんとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン											
					パイン みかん もも											
30	水	ちゅうかめん 	牛乳 ホークパオズ ひじきナムル しょうゆラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん						560 683					
ふだにく				こむぎこ あぶら こまあぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ ししいたけ											
ひじき				こまあぶら さとう	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく											
				ふだにく なた		もやし にんじん ねぎ ほうれんそう メンマ										
31	木	わかめごはん 	牛乳 とりにくのおこしからあげ ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ すましじる	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ				2年		783 937					
とりにく				かたくりこ あぶら	にんにく しょうが											
かつおぶし				マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ											
				とうふ かつおぶし		みつば えのき にんじん										
1	金 全校給食なし															
4	月	こくとうパン 	牛乳 さかなのマヨネーズやき ポイルやさい にくだんごスープ	ぎゅうにゅう	パン こくとう						297 576 723					
ホキ ぎゅうにゅう				マヨネーズ ばんこ	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ											
				ごまドレッシング	キャベツ もやし きゅうり											
				つくね		にんじん ほうれんそう										
5	火	むぎごはん 	牛乳 ブルコギ キムチあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						343 633 779					
ふだにく				こまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にら にんにく											
こんぶ				さとう	キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご											
				かつおぶし わかめ なた	こまあぶら	ねぎ										
6	水	うどん 	牛乳 ツナコロッケ ごうみあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう	うどん						361 579 750					
ツナ				あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	たまねぎ											
かつおぶし				ごま さんおんとう ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう											
				とりにく かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう ししいたけ										
7	木	むぎごはん 	牛乳 ハヤシライスソース コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						351 686 836					
ふだにく				あぶら パター	たまねぎ にんじん にんにく トマト											
				さんおんとう ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン											
						バナナ										
8	金	むぎごはん 	牛乳 ちくぜんに ゆかりあえ みそじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						332 613 755					
とりにく				こんにやく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ しょうが											
				あぶらあげ とうふ	キャベツ もやし きゅうり しそ											
						ねぎ										
11	月	ココアあげパン 	牛乳 ホークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう	パン ココア さんおんとう あぶら						326 588 760					
だいたす				ふだにく ベーコン なまクリーム	じゃがいも あぶら さんおんとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト										
					あぶら さとう	キャベツ コーン レモン										
12	火	むぎごはん 	牛乳 しょうがいため しおこんぶあえ みそじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						316 593 734					
ふだにく				あぶら	にんじん たまねぎ もやし しょうが											
こんぶ				こまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん											
				とうふ かつおぶし		なめこ えのき ねぎ										
13	水	ソフトめん 	牛乳 ミートソース ほうれんそうのソテー スライスパン	ぎゅうにゅう	ソフトめん						350 621 781					
ふだにく				あぶら こむぎこ さとう パター	にんじん たまねぎ トマト											
ベーコン				バター	ほうれんそう しめじ コーン											
						パイン										
14	木	むぎごはん 	牛乳 チンジャオロース ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						320 602 738					
ふだにく				あぶら さとう かたくりこ	にんにく ビーマン たけのこ											
				こまあぶら さとう	もやし にんじん											
				とりにく はるさめ		ほうれんそう にんじん ししいたけ										
15	金	むぎごはん 	牛乳 さかなのやさいあんかけ とんじる なっとう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						346 684 854					
ホキ				あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし ししいたけ ほうれんそう											
ふだにく				かつおぶし こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ											
				だいたす												
18	月 敬老の日															
19	火	むぎごはん 	牛乳 いわしのうめに ごまあえ とうにゅうさつまじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						393 665 818					
いわし				さとう かたくりこ	しそ うめ											
とりにく				あぶらあげ かつおぶし とうにゅう	さつまいも	ほうれんそう もやし										
						だいこん にんじん ごぼう										
20	水	ちゅうかめん 	牛乳 あげぎょうざ ピリカラサラダ ちゅうかふうあんかけ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん						370 615 755					
とりにく				ふだにく	パンこ こまあぶら こむぎこ あぶら	キャベツ にら にんにく										
					あぶら さとう こまあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく										
				ふだにく いか	こまあぶら かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん ししいたけ もやし										
21	木	むぎごはん 	牛乳 チキンカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						414 738 916					
とりにく				こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく											
わかめ				きくらげ すぎのり	しそドレッシング	キャベツ きゅうり										
				さとう		だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ										
22	金	むぎごはん 	牛乳 とりにくのやくみソースかけ もやしときゅうりのナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						326 709 871					
とりにく				かたくりこ あぶら さとう	ねぎ しょうが にんにく											
				こまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく											
				とりにく	ワンタン	もやし にんじん ししいたけ										
25	月	ナン 	牛乳 ドライカレー ごまドレッシングあえ フライドポテト	ぎゅうにゅう	ナン						436 746 969					
ふだにく				こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト											
				じゃがいも	あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン										
						パセリ										
26	火	むぎごはん 	牛乳 まつかさやき からしあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ						359 653 808					
ふだにく				とりにく たまご	さとう ごま	ねぎ										
				さとう	ほうれんそう にんじん キャベツ											
				とうふ かつおぶし	さといも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう										
27	水	うどん 	牛乳 くろはんべんフライ ツナあえ きつねじる	ぎゅうにゅう	うどん						410 636 777					
いわし たまご あおさ				こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが											
ツナ				さんおんとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ											
				とりにく	あぶらあげ かつおぶし	さとう	にんじん ほうれんそう たまねぎ ししいたけ									
28	木	むぎごはん 	牛乳 マーボーとうふ にくごぼうパオズ パンサンズウ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				6年		442 737 891					
ふだにく				とうふ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ししいたけ										
ふだにく				こんにやく だいたす こんにやく なた	こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら さとう	ごぼう たまねぎ たけのこ ししいたけ										
				はるさめ	さんおんとう ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり もやし										
29	金	あきのかおりごはん 	牛乳 アジのひものすあげ とうにゅうだんごのすましじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく	こめ さつまいも				6年	346 699 827					
アジ				あぶら	しめじ											
たら				とうにゅう かつおぶし	あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	えのき ししいたけ ねぎ										
				かんでん	さとう	みかん プルーベリー										
						8・9月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)						17	21	20	21	20

\* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。



\* 9月4日、15日にホキ、19日にイワシ、29日にアジが出ます。骨に気をつけて、よく噛んで食べましょう！

\* 9月19日はアスリート献立です。骨を強くするために必要なカルシウムがたくさん含まれています！



\* 27日はふるさと給食です。静岡県の郷土料理である黒はんぺんのフライと、地場産物を使用した献立です。

\* 29日は十五夜献立です。お月様に見立てた豆乳団子のすまし汁、お月見デザートが出ます。夜はお月様を眺めながらお月見を楽しみましょう◎

1か月平均	幼稚園	小学校 中・高学年	中学校
エネルギー(kcal)	360	657	813
たんぱく質(g)	13.1	25.8	32.5
脂質(g)	8.8	20.9	24.7
食塩(g)	1.5	2.2	2.9