



給食だより

令和6年8月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、生活リズムの乱れや夏の疲労が原因で体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと体の不調を訴える人が多くなります。

「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムで体調を整え、元気に2学期を過ごしましょう！



●早寝

睡眠は疲れを取ったり、体を成長させたりします。また、脳の中で記憶の整理や定着を行います。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

●早起き

朝の光を浴びると脳の覚醒を促す脳内物質のセロトニンが活発に分泌され、すっきりと目覚めることができます。また、自律神経が切り替わり活動に適した体になります。

●朝ごはん

体は寝ている間にもエネルギーを使っているため、夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中を元気に活動するために朝食をとりましょう。また、よくかんで食べることで脳が覚醒し活発になります。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！！

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。近年、全国各地で大規模災害が発生しています。非常時に備えて水や食料品等を最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが推奨されています。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

<h4>水</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●1人1日3リットルを目安に3日以上必要。 	<h4>食料品</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●食べ慣れているもの。 ●保存性の高いもの。 ●調理不要で食べられるもの。 	<h4>その他</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ●カセットコンロ・ボンベ。
--	--	---

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



8.9月予定献立表



高陵中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品						エネルギーたんぱく質脂質
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
28水	コッパン▲	ししゃものフライ(2) 枝豆 ミネストローネ	○	ししゃもフライ 枝豆 ベーコン ひよこ豆	牛乳▲	人参 トマト	玉ねぎ セロリ マッシュルーム	コッパン▲ シュルマカロニ 砂糖	オリーブ油 油	780 kcal 30.8 g 30.3 g
29木	ごはん	豚肉のジャンロー きゅうりのナムル■ じゃがいもとしめじのみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	人参 生姜 玉ねぎ 胡瓜 しめじ	ごはん 砂糖	ごま油■ 白ごま■	816 kcal 32.6 g 20.4 g	
30金	麦ごはん	オムレツ● ひじきサラダ■ キーマカレー▲ 梨	○	オムレツ● 豚肉 大豆	牛乳▲ ひじき	ブロッコリー コーン ピーマン	コーン きゃべつ にんにく 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖	白ごま■ 油 カレールウ▲	917 kcal 33.4 g 30.6 g
2月	食パン▲	なっばコロッケ▲ 切干大根のサラダ■ フルーツポンチ スライスチーズ▲	○	なっばコロッケ▲	牛乳▲ スライスチーズ▲		切干大根 胡瓜 もやし みかん もも パイン りんご	食パン▲ 砂糖 寒天 サイダー ファインバーゼリー	油 白ごま■	872 kcal 27.4 g 30.3 g
3火	ごはん	豆腐ハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め 冬瓜のみそ汁 ふりかけ	○	豆腐ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し ふりかけ	小松菜 人参	まいたけ 玉ねぎ 冬瓜 生椎茸 ねぎ	ごはん でん粉	油	832 kcal 33.1 g 22.8 g
4水	コッパン▲	鱈のトマトソースかけ(2) 胡瓜とブロッコリーのサラダ ポテトとベーコンのスープ メロンゼリー	○	鱈 ベーコン	牛乳▲	トマト ブロッコリー 人参	きゃべつ コーン 玉ねぎ しめじ	コッパン▲ 砂糖 でん粉 上新粉 じゃが芋 メロンゼリー	油 青しそドレッシング	846 kcal 36.2 g 31.8 g
5木	ごはん	ひよこ豆の味噌がらめ しそごま和え■ そうめん汁 干しブルー	○	ひよこ豆 高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	しそ粉 人参	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 干しブルー	ごはん でん粉 砂糖 そうめん	油 白ごま■	909 kcal 26.8 g 23.2 g
6金	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き▲ 変わり漬け カレースープ カスタードプリン▲●	○	鮭 みそ 豚肉 大豆	牛乳▲	ピーマン 人参	玉ねぎ きゃべつ もやし 胡瓜 たくあん 生姜 しめじ	ごはん 砂糖	マーガリン▲ カスタードプリン▲●	785 kcal 34.2 g 17.9 g
9月	食パン▲	いかと大豆のごまがらめ■ ジャーマンポテト▲ ワンタンスープ チョコレートクリーム▲	○	いか 大豆 ベーコン 豚肉	牛乳▲	人参	玉ねぎ だけのこ ねぎ	食パン▲ でん粉 砂糖 じゃが芋 ワンタン チョコクリーム▲	油 白ごま■ マーガリン▲	788 kcal 36.4 g 25.6 g
10火	ごはん	魚の立田揚げ 青菜とコーンのひたし 野菜の旨煮 青りんごゼリー	○	しいら 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	生姜 きゃべつ コーン だけのこ	ごはん でん粉 上新粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく 青りんごゼリー	油	884 kcal 37.1 g 19.1 g
11水	コッパン▲	肉団子のたれつけ(3)■ 豆いろいろサラダ お月見スープ お月見ゼリー	○	肉団子■ ひよこ豆 大豆 枝豆 鶏肉	牛乳▲	人参 青梗菜	胡瓜 玉ねぎ えのき	コッパン▲ 砂糖 白玉団子 お月見ゼリー	油	816 kcal 30.7 g 26.3 g
12木	ごはん	豚肉のピリ辛炒め■ 小松菜ときゃべつのはし かぼちゃのみそ汁 冷凍アップル	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	赤パプリカ 小松菜 人参 かぼちゃ	にんにく 生姜 きゃべつ 玉ねぎ しめじ ねぎ 冷凍アップル	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま油■	805 kcal 31.4 g 21.6 g
13金	ごはん	厚焼き卵● 春雨のごま酢あえ■ 麻婆豆腐	○	厚焼き卵● 豚肉 絹豆腐 赤みそ	牛乳▲ わかめ	人参	胡瓜 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ だけのこ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油■ 白ごま■ 油	835 kcal 29.0 g 23.6 g
16月	敬老の日									
17火	ごはん	がんものなめ煮 茎わかめの金平■ 豚汁 冷凍みかん	○	がんも ベーコン 豚肉 みそ	牛乳▲ 茎わかめ	人参	大根 しめじ ねぎ 冷凍みかん	ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋	白ごま■	860 kcal 27.3 g 24.6 g
18水	コッパン▲	鶏肉の米粉揚げ カラフルあえ■ コーンチャウダー▲	○	鶏肉 ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	赤パプリカ 黄パプリカ 人参	生姜 きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ コーン	コッパン▲ でん粉 上新粉 じゃが芋 小麦粉 シュルマカロニ	油 白ごま■ マーガリン▲	874 kcal 36.8 g 34.8 g
19木	ごはん	高岡野菜の五目あんかけ丼 きゃべつと胡瓜の生姜和え かきたまスープ●	○	ホキ 卵● 絹豆腐	牛乳▲	人参 黄パプリカ ほうれん草	玉ねぎ 生椎茸 きゃべつ 胡瓜 生姜	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油	831 kcal 33.9 g 21.6 g
20金	ごはん	鯖の甘みそかけ 野菜の昆布つけ すき焼き煮	○	鯖 みそ 牛肉 焼き豆腐	牛乳▲ 刻み昆布	人参	生姜 もやし きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく すき焼き麩	油	836 kcal 32.3 g 22.0 g
23月	振替休日									
24火	ごはん	わかさぎの南蛮漬 青菜の納豆あえ 豆乳汁	○	わかさぎ 納豆 鶏肉 絹豆腐 豆乳 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋	油	826 kcal 33.4 g 18.1 g
25水	コッパン▲	キッシュ● フルーツヨーグルトあえ▲ ポークビーンズ	○	卵● ベーコン 豚肉 大豆 枝豆	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 トマト	コーン 玉ねぎ りんご パイン みかん もも 玉ねぎ マッシュルーム	コッパン▲ じゃが芋 砂糖	オリーブ油	870 kcal 37.0 g 24.0 g
26木	減量ごはん	秋野菜のかき揚げ● 青菜のごまひたし■ 五目うどん 冷凍ピーチ	○	大豆 卵● 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう きゃべつ しめじ 干し椎茸 ねぎ 冷凍ピーチ	ごはん さつま芋 小麦粉 うどん	油 白ごま■	842 kcal 26.7 g 22.5 g
27金	ごはん	鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 きのこ豆腐のみそ汁	○	鯖 鶏肉 大豆 油揚げ 枝豆 絹豆腐 みそ	牛乳▲ ひじき 煮干し	人参	玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖	油	870 kcal 36.7 g 30.3 g
30月	米粉入りパン▲	荒挽きウィンナー(2) ブロッコリーのコーンあえ 焼きそば	○	ウィンナー 豚肉	牛乳▲ 青のり粉	ブロッコリー 人参	胡瓜 コーン もやし 玉ねぎ きゃべつ	米粉入りパン▲ 蒸し中華麺	油	807 kcal 30.8 g 29.4 g

※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。
 ☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵●●● 乳▲▲ 種実類■ ■ えび・かに◆◆
 E: 830 kcal 841 kcal
 P: 34.0 g 32.5 g
 F: 23.0 g 25.0 g