



令和6年度9月

給食献立表



各務原市立蘇原中学校

<p>2日(月)</p> <p>ハチミツモンゼリー カレーポテト</p> <p>イカのハーブ焼き</p> <p>黒パン 野菜スープ</p>	<p>3日(火)</p> <p>ゆかりあえ 豚井の具</p> <p>焼きフランクフルト</p> <p>麦ごはん なすのみそ汁</p>	<p>4日(水)</p> <p>海藻サラダ</p> <p>焼きフランクフルト</p> <p>小型パン 焼きそば</p>	<p>5日(木)</p> <p>チャブチェ サワラの高麗焼き</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p>	<p>6日(金)いい歯の日</p> <p>冷凍豚肉のごま揚げみかん</p> <p>ひじきごはん けんちん汁</p>
<p>9日(月)</p> <p>フルーツのゼリーあえ</p> <p>ハンバーグのきのこソースかけ</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p>	<p>10日(火)</p> <p>なすの肉みそ アジの竜田揚げ炒め</p> <p>麦ごはん 麩のすまし汁</p>	<p>11日(水)</p> <p>アセロゼリー 切干大根のナムル</p> <p>ポテトのチリソース炒め</p> <p>中華麺 醤油ラーメンの具</p>	<p>12日(木)</p> <p>ひじきの厚揚げの梅ねぎソースかけ炒め煮</p> <p>麦ごはん 冬瓜汁</p>	<p>13日(金)</p> <p>春雨サラダ チンジャオロウス</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p>
<p>16日(月)</p> <p>敬老の日</p> <p></p>	<p>17日(火)十五夜献立</p> <p>月見 里芋の煮物 サケの塩焼き団子</p> <p>麦ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>18日(水)</p> <p>高野豆腐の炒め煮</p> <p>かぼちゃとさつまいもの揚げ煮</p> <p>うどん 卵とじうどんの具</p>	<p>19日(木)食育の日</p> <p>ごぼうサラダ 麻婆厚揚げ</p> <p>麦ごはん 岐阜まいたけの中華スープ</p>	<p>20日(金)</p> <p>ヨーグルト 野菜コロッケ</p> <p>チキンライス マカロニスープ</p>
<p>23日(月)振替休日</p> <p>★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。 ★参照：少年写真新聞社</p>	<p>24日(火)</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>福神漬け</p> <p>麦ごはん 秋野菜カレー</p>	<p>25日(水)</p> <p>もやしサラダ</p> <p>シュガービーンズ</p> <p>ソフト麺 ツナマトソース</p>	<p>26日(木)</p> <p>五目豆 イワシのかば焼き風</p> <p>麦ごはん きこのすまし汁</p>	<p>27日(金)</p> <p>オレンジ 炒めナムル 豚キムチ</p> <p>麦ごはん トックスープ</p>
<p>30日(月)</p> <p>カラフルポテト</p> <p>鶏肉のレモンソースかけ</p> <p>食パン コーンポタージュ</p> <p>キャラメルクリーム</p>	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p>伝えよう日本の味「十五夜」</p> <p>十五夜は、「中秋の名月(満月)」を見ながら、農作物などの収穫を感謝する行事です。今年の「十五夜」は、9月17日です。給食では、「里芋の煮物」「月見団子」を出します。お楽しみに。</p> </div>			

朝ごはんづくりに挑戦してみよう!

朝ごはんなどのレシピをロイノートで紹介しています。【朝ごはんレシピの場所】資料箱→各務原市(先生・児童生徒)→2その他のお知らせ→食育教育

作った感想はこちらへ送ってください。



1日のスタートは朝ごはんから

朝ごはんは1日のはじまりです。起きてすぐは、体は、まだ眠っています。朝ごはんを食べると、栄養分が体に行きわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目覚めます。体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。



【朝ごはんの効果を知ろう】



【出典】文部科学省 小学生用食育教材「楽しい食事つながる食育」 中学生用食育教材

①エネルギーを補給する

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。つまり起きた時は、エネルギーが少ない状況といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充します。



④良い睡眠になる

バランスの良い食事を朝からしっかりとることが睡眠にとっても重要です。日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることとなります。良い睡眠は、朝ごはんによって作られます。

②体温が上がる

食道や胃、腸などが動き出し、そのことによって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

③便秘を予防する

朝ごはんを食べると排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。

⑤体温を維持する

朝ごはんを食べることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。午前中の時間にやりたいことを充実して行うためにも、朝食をしっかりバランスよく食べることが重要です。

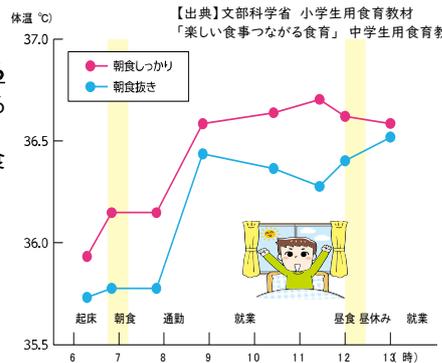


図 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い (出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」)