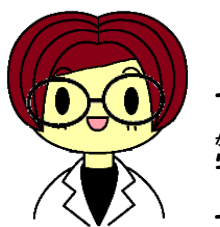




水沢
学校給食
センター

8・9月の給食目標 規則正しい食事をしよう



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。夏休み中は、学校がある時と同じリズムで過ごすと思っていても、なかなか難しいものです。いつもと生活の一部がちがうだけでリズムが崩れやすくなるからです。でも、学校がはじまり、同じ時間に起きて寝て、同じ時間に食事をする事で生活のリズムは自然にととのってきます。少しずつ元にもどしていきましょう。

9月1日(月)は防災の日 給食では『防災の日メニュー』を実施します！

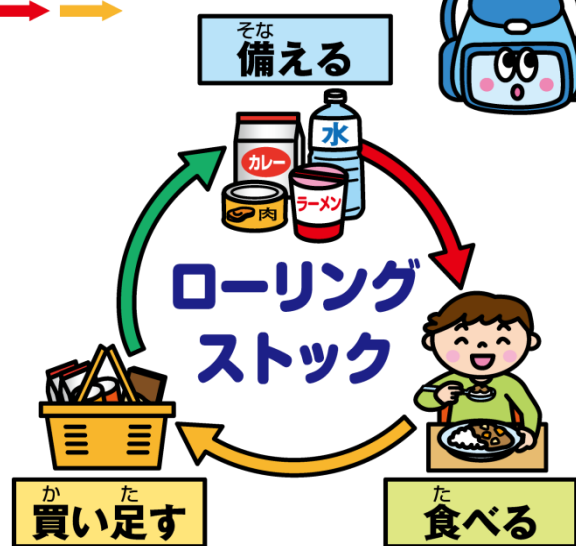
- ・パンネのツナトマトソース
- ・乾物缶詰サラダ
- ・フルーツポンチ

災害が実際に起こった時に、給食や学校で作ることができそうなメニューを中心に献立をたてました。使っている食材に生鮮食品がほぼ無く、八百屋さんへの注文がこの日は、なんと玉ねぎしかないのです。乾物や缶詰は長く保存ができます。八百屋さんへの唯一の注文の玉ねぎも、野菜の中では保存がきくものです。乾パンは昨年度も出しましたが、口の中の水分をうばわれて食べるのが大変との声もありましたが、いざという時のために、食べる練習をしておくことも大事なことでないでしょうか。よくかんで、牛乳を飲みながら食べましょう。



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンというに加えて、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。
① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

令和7年8・9月 水沢小学校 献立表(前半)

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
8月29日(金)	メニュー 体育祭応援		ごはん			米	690 kcal
			タレカツしかかたん！	鶏肉		パン粉、砂糖、薄力粉	24.9 g
			ネバギバサラダ	わかめ、かまぼこ、かつお節	オクラ、きゅうり	砂糖、油	21.2 g
			あかのみそしる	ベーコン、油揚げ、みそ	トマト、えのきたけ、はくさいキムチ	じゃがいも	2.8 g
9月1日(月)	メニュー 防災の日		あおのゼリー			(乳・卵成分を含まない)ゼリー	
			パンネのツナトマトソース	ツナ	玉ねぎ、トマト、トマト	パンネ、油	685 kcal
			かんぶつかんづめサラダ	わかめ、サラダチキン	切干しいんげん、コーン	油、砂糖	24.5 g
			フルーツポンチ		みかん缶、パイナップル缶、もも缶、りんご缶、レモン汁	砂糖	19.5 g
2火			カンパン			乾パン	2.7 g
			ごはん			米	666 kcal
			ルーローファンライスのぐ	豚肉、うずら卵	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンツァイ	砂糖	23.1 g
			ゆうがおスープ	鶏肉、かまぼこ	ゆうがお、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、きぬさや	油	19.5 g
3水			パイナップルケーキ		パイナップル	ホットケーキミックス(乳卵なし)、米粉、砂糖、油	2.4 g
			コシヒカリごはん			米	670 kcal
			さばのピリからトマトソース	さば	しょうが、玉ねぎ、トマト	米粉、油、砂糖	23.6 g
			いとうりのしこうじドレッシングサラダ		そうめんかぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん	油	22.8 g
4木			なつやさいのごまみそしる	油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、えのき、ねぎ	ごま	1.8 g
			ごはん			米	614 kcal
			チキンピカタバーベキューソース	鶏肉、たまご	りんご、にんにく	薄力粉、砂糖	31.0 g
			もやしのナムル	わかめ、ハム	もやし、玉ねぎ、きゅうり	油、砂糖、ごま	15.3 g
5金			ぐだくさんみそしる	生揚げ、みそ	にんじん、だいこん、なめこ、こまつな、ゆうがお、ねぎ		2.7 g
			ごはん			米	714 kcal
			かんじゅくトマトのなつハヤシ	豚肉、チーズ、生クリーム	玉ねぎ、トマト、ズッキーニ、にんじん、かぼちゃ、エリンギ、いんげん、トマト、にんにく	じゃがいも、砂糖、油	24.9 g
			ひじきのびりっとサラダ	ひじき、ツナ	きゅうり、にんじん、キャベツ	油、砂糖	24.1 g
8月			★つまりちゃまめ★			えだまめ	2.7 g
			ちゅうかめん			中華めん	668 kcal
			かんとんめんスープ	豚肉、いか、うずら卵	玉ねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ、にんじん、しいたけ、きくらげ	油	28.9 g
			ツナとわかめのごまずあえ	ツナ、わかめ	キャベツ、しょうが	ごま	20.9 g
9火			もちもちドーナツ	ヨーグルト、豆腐、きな粉(大豆)		ホットケーキミックス(乳卵なし)、白玉粉、砂糖、油	2.4 g
			ごはん			米	626 kcal
			カルカルグラタン	高野豆腐、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー	油、パン粉	24.6 g
			カリカリじゃこきゅうり	ちりめん	キャベツ、きゅうり	油、ごま	20.4 g
10水	メニュー へるつ塩		なつのっぺ	鶏肉、焼き豆腐	ゆうがお、にんじん、しいたけ、ねぎ	板こんにゃく、砂糖	2.3 g
			ごはん			米	666 kcal
			ししゃものスパイシーあげ	子持ちししゃも		薄力粉、油	27.9 g
			なつきりざい	納豆	のぞわな漬、たくあん、オクラ、きゅうり、にんじん		19.4 g
11木			トマトにくじゃが	豚肉、出し昆布、かつお節	玉ねぎ、にんじん、トマト、系こんにゃく	じゃがいも、油、砂糖	1.8 g
			ごはん			米	617 kcal
			あかうおのパンこやきのりふうみ	あかうお、あおのり粉、チーズ		油、パン粉	27.1 g
			キムチサラダ	かまぼこ	きゅうり、だいこん、にんじん、はくさいキムチ	はるさめ、砂糖、油	17.0 g
12金			しおとりじる	鶏肉、油揚げ	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ	油、じゃがいも	1.9 g
			ごはん			米	696 kcal
			てづくりミートローフ	豚肉、大豆、チーズ、たまご、牛乳	にんじん、にんにく	パン粉、砂糖	26.8 g
			しょうゆフレンチ	ハム	もやし、こまつな、キャベツ	油	19.3 g
			かぼちゃのこめこうとうゆうポタージュ	豆乳、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃペースト	米粉	2.2 g

※ 都合によりこんだてを変更することがあります。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

家族で見直し！生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？ 子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



給食人気メニュー紹介

<材料（4人分）>

・豚肉小間ぎれ	20g	・なると	20g
・油	小さじ1	・チンゲンサイ	40g
・しょうが(おろす)	2g	・調整豆乳	120g
・にんじん	25g	・しょうゆ	小さじ1
・キャベツ	70g	・塩	少々
・もやし	90g	・こしょう	少々
・いかまたはえび	40g	・がらスープ	460cc

<作り方>

- ①にんじん、キャベツは短冊切り、チンゲンサイはざく切りにする。いかまたはえびは下ゆでし、なるとはななめ切りにする。
- ②鍋を熱し、油でしょうが、豚肉、にんじんを炒める。
- ③スープ、キャベツ、もやしを入れて煮る。
- ④なると、えび、豆乳、調味料、チンゲンサイを入れる。

中華めんを入れて、主食として食べてもおいしいです！味付けをお好みで加減してください。

令和7年8・9月 水沢小学校 献立表（後半）

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
16 火			ごはん			米	671 kcal
			ぶたにくのスタミナあげ	豚レバー、豚肉	にら	米粉、油、砂糖、ごま	28.4 g
			こまつなのごまこうじあえ		こまつな、キャベツ、にんじん	ごま	21.7 g
17 水			とうがんスープ	鶏肉、かまぼこ、たまご	とうがん、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲンツアイ	油	2.2 g
			コシヒカリごはん			米	659 kcal
			なつやさいのチーズやき	ベーコン、チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、なす、いんげん	油、パン粉	24.3 g
18 木			あつあげのピリカラいため	豚肉、生揚げ、みそ	にんじん、しいたけ、ねぎ、にら	油、砂糖	22.1 g
			たぬきじる	さつま揚げ、油揚げ	にんじん、えのき、こまつな、ねぎ、しょうが、こんにやく		2.4 g
			えだまめごはん		えだまめ	米	726 kcal
19 金			とちおのあぶらあげに	橋尾の油揚げ		砂糖	24.5 g
			なつやさいのカレースープ	ベーコン	キャベツ、にんじん、なす、かぼちゃ、黄ピーマン、赤ピーマン、ズッキーニ		30.0 g
			れいとうみかん		冷凍みかん		2.4 g
22 月			ごはん			米	663 kcal
			なすのトロツといため	豚肉、出し昆布、みそ	なす、赤ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	油、砂糖	25.3 g
			こうやどうふのたまごとじ	高野豆腐、かまぼこ、豚肉、たまご	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、こんにやく	じゃがいも、油、砂糖	19.5 g
24 水			なし		なし		2.2 g
			ごはん			米	633 kcal
			あきなすのかぐらなんばんみそチーズライスのぐ	豚肉、大豆、生揚げ、みそ、チーズ	なす、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、にら	油、砂糖	24.4 g
25 木	メニユー (親子で一緒に) とおかまち		かきのもとのナムル	ハム	もやし、きゅうり、コーン、きくの花	砂糖、油、ごま	21.1 g
							1.7 g
			コシヒカリごはん			米	647 kcal
26 金			とりにくのレモンあえ	鶏肉		米粉、油、砂糖	26.7 g
			あぶらあげのごまざあえ	油揚げ	はくさい、こまつな、にんじん	砂糖、ごま	21.5 g
			チンゲンサイスープ	ベーコン、豆腐	チンゲンツアイ、にんじん、えのき、ねぎ		2.4 g
29 月			ごはん			米	685 kcal
			うぶすなのいえとくせいキーマカレー	豚肉、みそ	玉ねぎ、ぶなしめじ、まいたけ、トマト	油、砂糖、ごま	22.9 g
			わらびとズッキーニのおこしナムル		わらび、もやし、ズッキーニ、にんじん	油	18.3 g
30 火			くらみつほうじちゃンシロップのとうやうデザート		りんご缶、もも缶	やわらか豆乳デザート、黒砂糖	1.6 g
			ごはん			米	669 kcal
			あつあげのにくみそかけ	生揚げ、豚肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、しょうが	米粉、油、砂糖	24.5 g
29 月			にらともやしのあえもの	ハム	もやし、にら	ごま、油	25.4 g
			コーンとかぼちゃのかきたまカレースープ	豚肉、豆腐、たまご	コーン、えのき、かぼちゃ、こまつな		1.9 g
			ごはん			米	640 kcal
30 火			しろみざかなのヤンニョムソース	たら	にんにく、しょうが	米粉、油、砂糖	27.0 g
			しらすいりごまざあえ	しらす	キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま、砂糖	18.7 g
			わかめとたまごのスープ	わかめ、たまご、生揚げ、なると	チンゲンツアイ、はくさい、にんじん、ねぎ	じゃがいも	2.5 g
30 火			ごはん			米	666 kcal
			タコライスのご(タコミート)	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ	油、砂糖	28.2 g
			タコライスのご(やさい)	チーズ	キャベツ、ミニトマト		22.0 g
30 火			とうがんときのこのしおこじスープ	豚肉、生揚げ	とうがん、にんじん、えのき、エリンギ、こまつな		1.6 g



「なすの名前」

