

# 給食センターだより 9月

稚内市学校給食センター 令和 8年 8月発行 (中学校向け)

## 『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



### 朝の過ごし方を見直してみよう



#### 1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



#### 2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



#### 3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

- ・11日(金) 開拓丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・28日(月) ビビンバは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、コーン・ほうれん草・じゃがいも・豚肉・鮭・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。



| 日 | 曜 | 献立                        |                                              | 主な材料とその働き            |                               |                    |
|---|---|---------------------------|----------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------|
|   |   |                           |                                              | 血・肉・骨をつくる<br>赤の仲間    | 体の調子を<br>整える<br>緑の仲間          | 熱や力のもとになる<br>黄色の仲間 |
| 1 | 火 | ★クロパン<br>★牛乳              | ★マカロニシチュー<br>★ローストウインナー<br>★ほうれん草のソテー        | 牛乳<br>鶏肉<br>ウインナー    | 玉ねぎ<br>ほうれん草<br>人参 コーン        | クロパン<br>マカロニ<br>油  |
| 2 | 水 | ★ごはん<br>★牛乳               | わかめスープ<br>にらまんじゅう(2個)<br>★麻婆豆腐               | 牛乳<br>わかめ 豆腐<br>豚肉   | ねぎ<br>えのき茸<br>椎茸 筍            | ごはん<br>ごま油         |
| 3 | 木 | ★宗谷の塩入り<br>ソフトフランス<br>★牛乳 | ★ジュリアンスープ<br>ほたてクリームコロッケ<br>★アスパラのケチャップソテー   | 牛乳 ベーコン<br>ほたて<br>鶏肉 | きゃべつ<br>玉ねぎ<br>アスパラガス         | ソフトフランス<br>油       |
| 4 | 金 | ★ごはん<br>★牛乳               | ★ポークハヤシライス<br>★小松菜とツナのソテー<br>ぶどうゼリー          | 牛乳<br>豚肉<br>ツナ       | マッシュルーム<br>玉ねぎ<br>小松菜 コーン     | ごはん<br>油           |
| 7 | 月 | ★ごはん<br>★牛乳               | ★さつま汁<br>★鮭の塩焼き<br>★ごぼうとなすの甘酢炒め<br>いそわかめふりかけ | 牛乳<br>豚肉<br>鮭<br>わかめ | 糸こんにゃく<br>ごぼう なす<br>玉ねぎ<br>枝豆 | ごはん<br>さつまいも<br>油  |

|                                                                |   |                            |                                             |                       |                           |                       |
|----------------------------------------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|
| 8<br>🍴                                                         | 火 | ★バターパン<br>★牛 乳             | ★オニオンスープ<br>チキンナゲット(3個)<br>★ポテトミートソース       | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉        | 玉ねぎ コーン<br>さやいんげん<br>人参   | バターパン<br>じゃがいも<br>油   |
| 9                                                              | 水 | ★ごはん<br>★牛 乳               | ★きゃべつの味噌汁<br>いわしのみぞれ煮<br>★豚肉とこんにゃくの照り煮      | 牛乳<br>油揚げ<br>いわし 豚肉   | きゃべつ<br>たもぎ苳<br>糸こんにゃく    | ごはん<br>油              |
| 10<br>🍴                                                        | 木 | ★コッペパン<br>★牛 乳             | ★ミートボールのシチュー<br>焼きつくね<br>★青菜のソテー            | 牛乳<br>鶏肉              | ブロッコリー<br>コーン 人参<br>小松菜   | コッペパン<br>じゃがいも<br>バター |
| 11<br>🍴                                                        | 金 | ★ごはん<br>★牛 乳               | ★ごぼう汁<br>信田巻き<br>★開拓丼                       | 牛乳<br>豆腐 鶏肉<br>豚肉 ひじき | ごぼう ねぎ<br>玉ねぎ<br>コーン 枝豆   | ごはん<br>油              |
| 14                                                             | 月 | ★ごはん<br>★牛 乳               | ★春雨スープ<br>鶏の唐揚げ(3個)<br>★チンジャオロース            | 牛乳 わかめ<br>鶏肉<br>豚肉    | 椎茸 ねぎ<br>切干し大根<br>ピーマン    | ごはん<br>春雨<br>油        |
| 15<br>🍴                                                        | 火 | ★宗谷の塩入り<br>ソフトフランス<br>★牛 乳 | ★コーンポタージュ<br>★うの花コロッケ<br>★イタリアンチキンソテー       | 牛乳<br>ベーコン<br>おから 鶏肉  | 玉ねぎ コーン<br>さやいんげん<br>人参   | ソフトフランス<br>バター        |
| 16                                                             | 水 | ★ごはん<br>★牛 乳               | ★ふきと油揚げの味噌汁<br>★姫ほっけの一夜干し(2本)<br>★もやしの肉味噌炒め | 牛乳<br>油揚げ<br>姫ほっけ     | ふき<br>もやし 人参<br>ほうれん草     | ごはん<br>油              |
| 17<br>🍴                                                        | 木 | ★クロパン<br>★牛 乳              | ★かぶのポトフ<br>ハンバーグ<br>しめじのソテー                 | 牛乳<br>鶏肉              | 人参 かぶ<br>ブロッコリー<br>ぶなしめじ  | クロパン<br>じゃがいも<br>油    |
| 18                                                             | 金 | ★ごはん<br>★牛 乳               | ★舞茸の味噌汁<br>まぐろカツ<br>★肉じゃが                   | 牛乳<br>油揚げ<br>まぐろ 豚肉   | 舞茸<br>玉ねぎ<br>糸こんにゃく       | ごはん<br>じゃがいも<br>油     |
| 24<br>🍴                                                        | 木 | ★バターパン<br>★牛 乳             | ★ミネストローネ<br>白身魚フライ<br>★チキンソテー               | 牛乳<br>ベーコン<br>ホキ 鶏肉   | 人参 コーン<br>さやいんげん<br>ぶなしめじ | バターパン<br>じゃがいも<br>ごま油 |
| 25<br>🍴                                                        | 金 | ★ごはん<br>★牛 乳               | ★秋野菜カレー<br>★ブロッコリーのソテー<br>十五夜デザート           | 牛乳<br>鶏肉              | かぼちゃ<br>大根 コーン<br>ブロッコリー  | ごはん<br>油              |
| 28<br>🍴                                                        | 月 | ★ごはん<br>★牛 乳               | ★ワンタンスープ<br>チヂミ<br>★ビビンバ                    | 牛乳<br>豚肉              | 小松菜<br>もやし<br>ほうれん草       | ごはん<br>ワンタン<br>油      |
| 29<br>🍴                                                        | 火 | ★コッペパン<br>★牛 乳             | ★ポテトコンソメ<br>かぼちゃグラタン<br>★えびのガーリックソテー        | 牛乳<br>ベーコン<br>えび      | 人参<br>玉ねぎ<br>コーン 小松菜      | コッペパン<br>じゃがいも<br>油   |
| 30                                                             | 水 | ★ごはん<br>★牛 乳               | ★鶏の水炊き<br>さばの塩焼き<br>小松菜の煮びたし                | 牛乳 鶏肉<br>豆腐 さば<br>油揚げ | 白菜 ねぎ<br>えのき苳<br>小松菜 もやし  | ごはん                   |
| 9月平均栄養価 エネルギー769 キロカロリー たん白質 30.8g 脂質 26.6g 炭水化物 98.5g 食塩 3.2g |   |                            |                                             |                       |                           |                       |

- ◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆  
◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

