

# 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 (小学校向け)

## 「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い日です。

- ・11日（金）かいたくどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。
- ・28日（月）ビビンバは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★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・ほうれんそう・じゃがいも・ぶたにく・さけ・ほっけ・みそ・牛乳 などがあります。



| 日 | 曜 | こ ん だ て              |                                                   | おもなざいりょうとそのはたらき         |                                   |                          |
|---|---|----------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
|   |   |                      |                                                   | ち・肉・骨を<br>つくる<br>あかのなかま | からだの調子を<br>ととのえる<br>みどりのなかま       | 熱や力の<br>もとになる<br>きいろのなかま |
| 1 | 火 | ★クロパン                | ★マカロニシチュー<br>★ローストウインナー<br>★ほうれんそうのソテー            | 牛乳<br>とりにく<br>ウインナー     | たまねぎ<br>ほうれんそう<br>にんじん コーン        | クロパン<br>マカロニ<br>あぶら      |
| 2 | 水 | ★ごはん                 | わかめスープ<br>にらまんじゅう<br>★マーボーどうふ                     | 牛乳<br>わかめ どうふ<br>ぶたにく   | ねぎ えのきたけ<br>しいたけ<br>たけのこ          | ごはん<br>ごまあぶら             |
| 3 | 木 | ★そうやのしおいり<br>ソフトフランス | ★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>とりにく  | きゃべつ<br>たまねぎ<br>アスパラガス            | ソフトフランス<br>あぶら           |
| 4 | 金 | ★ごはん                 | ★ポークハヤシライス<br>★こまつなとツナのソテー<br>ぶどうゼリー              | 牛乳<br>ぶたにく<br>ツナ        | マッシュルーム<br>たまねぎ<br>こまつな コーン       | ごはん<br>あぶら               |
| 7 | 月 | ★ごはん                 | ★さつまじる<br>★さけのしおやき<br>★ごぼうとなすのあまずい<br>ためいそわかめふりかけ | 牛乳<br>ぶたにく<br>さけ<br>わかめ | いとこんにやく<br>ごぼう なす<br>たまねぎ<br>えだまめ | ごはん<br>さつまいも<br>あぶら      |

|                                                               |   |                              |                                                     |                            |                              |                         |
|---------------------------------------------------------------|---|------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 8                                                             | 火 | ★バターパン<br>★牛 乳               | ★オニオンスープ<br>チキンナゲット(2こ)<br>★ポテトミートソース               | 牛乳<br>とりにく<br>ぶたにく         | たまねぎ コーン<br>さやいんげん<br>にんじん   | バターパン<br>じゃがいも<br>あぶら   |
| 9                                                             | 水 | ★ごはん<br>★牛 乳                 | ★きやべつのみそしる<br>いわしのみぞれに<br>★ぶたにくとこんにやくのてりに           | 牛乳<br>あぶらあげ<br>いわし         | きやべつ<br>たまぎたけ<br>いとこんにやく     | ごはん<br>あぶら              |
| 10                                                            | 木 | ★コッペパン<br>★牛 乳               | ★ミートボールのシチュー<br>やきつくね<br>★あおなのソテー                   | 牛乳<br>とりにく                 | ブロッコリー<br>コーン にんじん<br>こまつな   | コッペパン<br>じゃがいも<br>バター   |
| 11                                                            | 金 | ★ごはん<br>★牛 乳                 | ★ごぼうじる<br>しのだまき<br>★かいたくどん                          | 牛乳<br>とうふ とりにく<br>ひじき      | ごぼう ねぎ<br>たまねぎ<br>コーン えだまめ   | ごはん<br>あぶら              |
| 14                                                            | 月 | ★ごはん<br>★牛 乳                 | ★はるさめスープ<br>とりのからあげ(2こ)<br>★チンジャオロース                | 牛乳 わかめ<br>とりにく<br>ぶたにく     | しいたけ ねぎ<br>きりぼしだいこん<br>ピーマン  | ごはん<br>はるさめ<br>あぶら      |
| 15                                                            | 火 | ★そうやのしおいり<br>ソフトフランス<br>★牛 乳 | ★コーンポタージュ<br>★うのはなコロッケ<br>★イタリアンチキンソテー              | 牛乳<br>ベーコン<br>おから とりにく     | たまねぎ コーン<br>さやいんげん<br>にんじん   | ソフトフランス<br>バター          |
| 16                                                            | 水 | ★ごはん<br>★牛 乳                 | ★ふきとあぶらあげのみそしる<br>★ひめほっけのいちやぼし(2ほん)<br>★もやしのにくみそいため | 牛乳<br>あぶらあげ<br>ひめほっけ       | ふき<br>もやし にんじん<br>ほうれんそう     | ごはん<br>あぶら              |
| 17                                                            | 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>とりにく                 | にんじん 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>あぶら    |
| 18                                                            | 金 | ★ごはん<br>★牛 乳                 | ★まいたけのみそしる<br>まぐろカツ<br>★にくじゃが                       | 牛乳<br>あぶらあげ<br>まぐろ         | まいたけ<br>たまねぎ<br>いとこんにやく      | ごはん<br>じゃがいも<br>あぶら     |
| 24                                                            | 木 | ★バターパン<br>★牛 乳               | ★ミネストローネ<br>しろみざかなフライ<br>★チキンソテー                    | 牛乳<br>ベーコン<br>ホキ とりにく      | にんじん 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>ごまあぶら |
| 25                                                            | 金 | ★ごはん<br>★牛 乳                 | ★あきやさいカレー<br>★ブロッコリーのソテー<br>じゅうごやデザート               | 牛乳<br>とりにく                 | かぼちゃ<br>だいこん コーン<br>ブロッコリー   | ごはん<br>あぶら              |
| 28                                                            | 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>ぶたにく                 | こまつな<br>もやし<br>ほうれんそう        | ごはん<br>ワンタン<br>あぶら      |
| 29                                                            | 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           | にんじん<br>たまねぎ<br>コーン こまつな     | コッペパン<br>じゃがいも<br>あぶら   |
| 30                                                            | 水 | ★ごはん<br>★牛 乳                 | ★とりのみずたき<br>さばのしおやき<br>こまつなのにびたし                    | 牛乳 とりにく<br>とうふ さば<br>あぶらあげ | はくさい ねぎ<br>えのきたけ<br>こまつな もやし | ごはん                     |
| 9月平均栄養価 エネルギー613キロカロリー たん白質 25.0g 脂質 22.3g 炭水化物 75.5g 食塩 2.5g |   |                              |                                                     |                            |                              |                         |

◆ 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。

