

# 9月給食だより

令和5年度  
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)

夏休みが終わって2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起き・朝ごはんはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心掛けましょう。



## 朝ごはん、食べていますか？

6月に高岡市で児童生徒の朝食に関する実態調査が行われました。本校の結果を見ると、朝食の内容は「主食+おかず1~2品」がとても減り、「主食+汁物」「その他(飲み物・果物のみ)」がとても増えていることが分かりました。

朝食は何を食べましたか。(③④が望ましい組み合わせ)			
	今年度本校	昨年度本校	今年度市平均
①主食だけ(ごはん・おにぎり・パン)	19.0%	20.1%	28.5%
②主食+汁物	<u>30.6%↑</u>	20.1%	17.0%
③主食+汁物+おかず1~2品	27.0%	27.1%	25.7%
④主食+おかず1~2品	<u>16.8%↓</u>	27.1%	21.9%
⑤おかずだけ	1.5%	3.5%	2.0%
⑥その他(飲み物・果物のみ等)	<u>5.1%↑</u>	2.1%	4.8%

## 朝ごはんの3つの役割

早起きは健康への第一歩、朝ごはんは一日の活力源

### ①体や脳を目覚めさせる

朝ごはんを食べることにより、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り換え、生活リズムを整えます。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が動き出します。

### ②脳を活発に働かせる

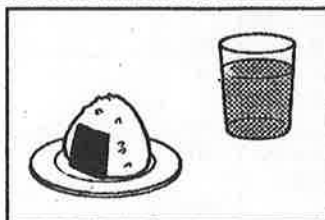
脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝に目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギー源を補給することが大切です。



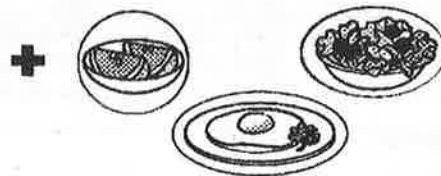
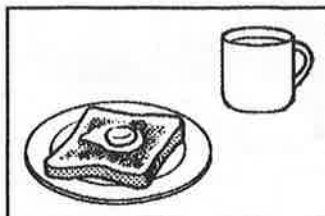
### ③規則正しい排便の習慣をつける

朝ごはんを食べることで消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通がよくなります。

## いつもの朝ごはんプラス1



主菜・副菜などをもう1品  
プラスしてみましょう。



栄養バランスのとれた朝食を食べている人の方が、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。品数が少ない人は、納豆やチーズ、ヨーグルト、プチトマト等、すぐに食べられるものを加えるなど、もう一品増えるように工夫してみましよう。『高岡にここにキッチン』にも、いろいろなレシピが掲載されていますので、参考にしてください。



今月の目標

食事マナーを身に付けよう

日/曜	主食	牛乳	副食品	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	行事食 等
29/火	コッペ パン	牛乳	白身魚のフライ 枝豆 豚とコーンのスープ 梨	牛乳 白身魚フライ たまご	パン 油 でんぶん	枝豆 玉ねぎ にんじん コーン パセリ 梨	590Kcal 27.3g	
30/水	ごはん	牛乳	いかのたれがらめ◆ 三色あえ けんちん汁	牛乳 いか◆ 大豆 鶏肉 豆腐	ごはん でんぶん 油 さとう	ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	609 27.2	
31/木	ごはん	牛乳	豚肉のジャンロー 小松菜とキャベツのごまあえ みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ごはん さとう ごま じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にら	600 26.4	
1/金	麦ごはん	牛乳	オムレツ きゅうりのナムル キーマカレー オレンジゼリー	牛乳 オムレツ 豚肉 大豆	麦ごはん ごま油 油 カレールー ゼリー	きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ にんにく ピーマン	738 27	
4/月	ごはん	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ 小松菜のコーンあえ 冬瓜のみそ汁 ひじきのり	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 みそ ひじきのり	ごはん でんぶん 油 さとう ごま	小松菜 キャベツ コーン 冬瓜 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	613 20.7	郷土食 献立 「冬瓜の味噌汁」
5/火	食パン	牛乳	なっばコロッケ 野菜ソテー フルーツポンチ	牛乳 ベーコン	パン 油 なっばコロッケ サイダー ゼリー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン みかん もも パイナップル バナナ	668 18.9	
6/水	ごはん	牛乳	肉だんごのたれづけ ひじきサラダ むらも汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 肉だんご ひじき たまご	ごはん さとう ごま でんぶん ゼリー	ブロッコリー コーン 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん	645 21.7	
7/木	食パン	牛乳	いわしのパン粉焼き さつまいものオレンジ煮 ワンタンスープ	牛乳 いわし 豚肉	パン パン粉 さとう オリーブ油 でんぶん さつまいも ワンタン	にんにく パセリ なし トマト みかんジュース ねぎ はくさい にんじん ししいたけ	648 25.8	
8/金	ごはん	牛乳	鯉のちゃんちゃん焼き 小松菜と切干大根のひたし そうめん汁 プリン	牛乳 鯉 みそ 油揚げ	ごはん さとう バター そうめん プリン	玉ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ 切干大根	636 28.2	
11/月	ごはん	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜のひたし かぼちゃのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ごはん 油 さとう ごま油	にんにく しょうが ねぎ 赤ピーマン 小松菜 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ みかん	612 24.5	
12/火	ミニコッペ パン	牛乳	あらびきウィンナー ブロッコリーサラダ プチトマト 焼きそば	牛乳 ウィンナー 豚肉	パン 油 さとう 中華めん	ブロッコリー コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ プチトマト	650 25.0	
13/水	ごはん	牛乳	がんものふくめ煮 薑わかめのきんぴら なめこ汁 アップルシャーベット	牛乳 がんもどき 薑わかめ みそ ベーコン	ごはん さとう ごま油	ごぼう にんじん いんげん なめこ だいごん ねぎ りんご	635 22.1	地産産品献立 「ねぎ」
14/木	ごはん	牛乳	高岡野菜の五目あんかけ丼 ゆでブロッコリー とうふのすまし汁 ヨーグルト	牛乳 ホキ とうふ ヨーグルト	ごはん でんぶん 油 さとう ふ	にんじん 玉ねぎ 黄ピーマン ししいたけ さくらげ ブロッコリー ねぎ	609 26.7	たかおか産19品献立 「高岡野菜の五目あんかけ丼」
15/金	ごはん	牛乳	えびシューマイ◆ ハンサンスー 酢豚	牛乳 えびシューマイ◆ 豚肉	ごはん 春雨 じゃがいも さとう ごま油 でんぶん 油	きゅうり にんじん 玉ねぎ しょうが ししいたけ たけのこ ピーマン	671 22.7	
19/火	コッペ パン	牛乳	ししやものフライ 野菜のドレッシングサラダ ピーンズチャウダー メロンゼリー	牛乳 ししやものフライ ベーコン 大豆 しろうてぼう 脱脂粉乳	パン 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉 ゼリー	きゅうり にんじん マッシュルーム 玉ねぎ パセリ	679 25.8	
20/水	ごはん	牛乳	若鶏肉の米粉揚げ オイスター炒め みそ豆腐汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 米粉 でんぶん 油 じゃがいも	しょうが 小松菜 玉ねぎ まいたけ 赤ピーマン にんじん ごぼう ねぎ	624 27.6	
21/木	食パン	牛乳	キッシュ フルーツあえ カレーポトフ チョコクリーム	牛乳 たまご ベーコン チーズ 鶏肉	パン じゃがいも チョコクリーム さとう	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ しめじ りんご バイ みかん もも レーズン バナナ	693 24.2	
22/金	ごはん	牛乳	塩さば 中華風大豆のうま煮 さつまい	牛乳 さば 鶏肉 大豆 みそ	ごはん ごま油 さとう さつまいも	にんじん たけのこ ねぎ しょうが ししいたけ いんげん だいごん 白菜	675 33	
25/月	ごはん	牛乳	秋野菜のかき揚げ しそあえ いなりうどん ピーチシャーベット	牛乳 大豆 たまご 油揚げ	ごはん さつまいも 小麦粉 油 うどん	玉ねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり しそ粉 しいたけ ねぎ もも	665 20.7	
26/火	米粉入り パン	牛乳	塩こうじのタンドリーチキン風 粉吹きもち タンタン春雨スープ あまなつ栞	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	パン さとう じゃがいも 春雨 ごま油 ごま	パセリ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ コーン チンゲンサイ あまなつ	647 30.9	
27/水	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 青菜の納豆あえ 野菜のうま煮	牛乳 わかさぎ 納豆 鶏肉 油揚げ こんぶ	ごはん でんぶん 油 さとう じゃがいも	ほうれん草 キャベツ にんじん たけのこ ふき	628 26.2	
28/木	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ こんにやくのきんぴら にらたま汁 巨峰	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 たまご みそ	ごはん さとう 油 ごま ふ でんぶん	にんじん いんげん にら 玉ねぎ しめじ 巨峰	619 26.3	
29/金	栗ごはん	牛乳	さんまの塩焼き 青菜のゆばあえ だんご汁 お月見ゼリー	牛乳 さんま 鶏肉 ゆば	ごはん くり さとう 白玉だんご ゼリー	ほうれん草 キャベツ ごぼう にんじん だいごん ねぎ	699 27.3g	お月見献立

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

中学年基準

650kcal  
24.0g

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。  
えび・いか・かに◆ くるみ