



9月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



月	火	水	木	金
2 ④オレンジミックス ①麦ごはん ③ハヤシライス	3 ④きな粉ピーンズ ①少なめ麦ごはん ③わかめうどん	4 ④磯ミックス ①麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ	5 ④にがりの揚げがらめ ①麦ごはん ③じゃが豚キムチ	6 ④いわしの梅煮 ⑤ゆで野菜 ①麦ごはん ③ピリ辛みそ汁
②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいす・スキムミルク	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・わかめ・ちくわ ④だいす・きなこ	②ぎゅうにゅう ③とりにく・こや豆腐・たまご ④にほし・しおこんぶ・かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・さつまあげ・あつあげ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・わかめ・おから・みそ ④いわし
①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ④さとう ④ナタデココ	①こめ・むぎ ③うどん・あぶら・さとう ④くろざとう	①こめ・むぎ ③さとう・あぶら ④ごま	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③あぶら・さとう ④こめこ・でんぶん・ピーナツ ④ごま	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤ごま
③たまねぎ・にんじん・えだまめ ④みかん・あまなつみかん	③ごぼう・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はねぎ ④バナナチップ	③にんじん・たまねぎ・キャベツ ほししいたけ・えだまめ	③たまねぎ・にんじん・しらたき ④にがり	③たまねぎ・にんじん・はねぎ ⑤キャベツ・きゅうり
573 kcal , 20.6 g 684 kcal , 23.8 g 882 kcal , 30.9 g	524 kcal , 22.4 g 623 kcal , 26.1 g 801 kcal , 33.9 g	571 kcal , 29.4 g 646 kcal , 31.8 g 791 kcal , 37.2 g	558 kcal , 21.2 g 666 kcal , 24.8 g 855 kcal , 32.0 g	518 kcal , 20.1 g 594 kcal , 22.0 g 761 kcal , 27.7 g
9 ④ピリ辛そば丼の具 ①麦ごはん ③わかめスープ	10 ④ビーンズサラダ ①ロールパン ③あさりとトマトのスパゲッティ	11 ④野菜の中華和え ①白ごはん ③麻婆豆腐	12 ④たらとにがりの梅がっお揚げ ①麦ごはん ③冬瓜のおろし汁	13 ④ひじきの炒め物 ⑤ヨーグルト ①麦ごはん ③「まごはやさしい」みそ汁
②ぎゅうにゅう ③わかめ・たまご・とうふ ④とりにく・みそ	②ぎゅうにゅう ③あさり・ベーコン・だいす・チーズ ④ひよこまめ・あおえんどうまめ レッドキドニー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいす・みそ・とうふ	②ぎゅうにゅう ③とりにく・あぶらあげ・とうふ ④たら・かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③だいす・わかめ・みそ ④ぶたにく・ひじき・あぶらあげ ⑤ヨーグルト
①こめ・むぎ ③ごま・ごまあぶら ④さとう	①ロールパン ③スパゲッティ ④オリーブオイル・さとう ④ピーナツ	①こめ ③でんぶん ③さとう・ごまあぶら ④ごま	①こめ・むぎ ④でんぶん・あぶら・さとう	①こめ・むぎ ③ごま・じゃがいも ④さとう・あぶら
③ねぶかねぎ ③④にんじん ④たまねぎ・えだまめ・コーン しょうが	③トマト・なす・たまねぎ・ピーマン しめじ ④コーン・きゅうり・えだまめ にんにく	③たまねぎ・えだまめ・にんにく しょうが・ほししいたけ ③④にんじん ④ほしだいこん・きゅうり	③にんじん・ほししいたけ・こまつな しょうが・とうがん ④にがり・うめ	③たまねぎ・こまつな・えのきたけ ③④にんじん ④いとこんにゃく・えだまめ
540 kcal , 23.1 g 612 kcal , 24.8 g 751 kcal , 29.1 g	554 kcal , 25.1 g 635 kcal , 28.7 g 886 kcal , 39.5 g	538 kcal , 21.7 g 635 kcal , 25.3 g 809 kcal , 32.4 g	533 kcal , 19.9 g 637 kcal , 23.1 g 819 kcal , 29.8 g	545 kcal , 18.9 g 629 kcal , 21.8 g 790 kcal , 27.4 g
16 敬老の日 おじいちゃん おばあちゃん ありがとう	17 ④うさぎハンバーグの トマトソースかけ ①麦ごはん ③ABCスープ	18 ④鶏肉とナッツの炒め物 ⑤みかん果汁 ①コッパパン ③ピリ辛フォー	19 ④きびなごの香味だれ ①麦ごはん ③実だくさんみそ汁	20 ④ゼリー入りフルーツポンチ ①麦ごはん ③白いんげん豆のシチュー
おもに体をつくる もとになる食品 ③ベーコン ④ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいす ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・わかめ・おから・みそ ④きびなご	②③ぎゅうにゅう ③しろいんげんまめ・とりにく チーズ
おもにエネルギーの もとになる食品 ①こめ・むぎ ③じゃがいも・マカロニ ③④あぶら ④マーガリン・さとう ⑤ゼリー	①こめ・むぎ ③じゃがいも・マカロニ ③④あぶら ④マーガリン・さとう ⑤ゼリー	①コッパパン ③クイティオ・ごま ③④あぶら ④さとう・でんぶん・カシューナツツ	①こめ・むぎ ④あぶら・ごま・ごまあぶら	①こめ・むぎ ③こむぎこ・マーガリン・あぶら ④さとう
おもに体の調子を整える もとになる食品 ③キャベツ・こまつな・パセリ ③④たまねぎ・にんじん ④マッシュルーム・えだまめ・トマト	③キャベツ・こまつな・パセリ ③④たまねぎ・にんじん ④マッシュルーム・えだまめ・トマト	③たまねぎ・チンゲンサイ・きくらげ ③④にんにく・しょうが・にんじん ④ほししいたけ・ピーマン ⑤みかんかじゅう	③キャベツ・たまねぎ・なす・はねぎ かぼちゃ ④しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	③たまねぎ・しめじ・にんじん コーン ④みかん・パイナップル・おうとう りんごかじゅう・かぼちゃ
エネルギー・たんぱく質 幼稚園 小学校 中学校	628 kcal , 21.1 g 696 kcal , 22.4 g 870 kcal , 28.3 g	514 kcal , 21.2 g 627 kcal , 25.6 g 804 kcal , 33.2 g	527 kcal , 20.9 g 630 kcal , 24.4 g 811 kcal , 31.3 g	528 kcal , 17.8 g 646 kcal , 21.3 g 833 kcal , 27.4 g



9月こんだてよていひょう No.2



薩摩川内市立里学校給食センター

月	火	水	木	金
23	④海藻サラダ ①麦ごはん ③ミートボールと豆のトマト煮	④甘夏みかんサラダ ①麦ごはん ③ドライカレー	④元気のでるレバー ①麦ごはん ③さつま汁	④こんにゃくサラダ ⑤ぶどうゼリー ①コーンとツナのごはん ③ミネストローネ
振替休日				

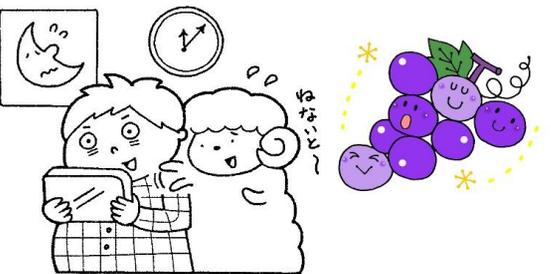


30	④ほうれん草のアーモンド和え ①麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	②ぎゅうにゅう ③とりにく・さつまあげ・あつあげ ①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ③④さとう ④アーモンド ③かぼちゃ・にんじん・えだまめ ④ほうれん草・キャベツ 543 kcal , 20.9 g 645 kcal , 24.6 g
----	---------------------------------------	--

睡眠時間と肥満に関する研究結果

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



朝に食欲がない時はどうすればよいの?

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?



A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



夏休みが終わると、こんな人が多いようです

夏バテチェック!
夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？

朝、なかなか起きられない	朝ごはんを食べないことが多い	頭がぼんやりして、やる気が出ない	おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない
--------------	----------------	------------------	----------------------

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



何をやるのもめんどくさい

夜はつい遅くまで起きている

すぐに座りたくなってしまう

あてはまるものが多い人はどうしたらいいの?

生活リズムをととのえることで改善されます。

毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食