

9月

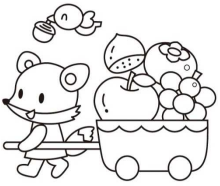


給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん みそ汁 (キャベツ・えのき・葉大根) 太刀魚フライ たけのこの炒め煮 牛乳	ジャージャー麺 中華スープ (白菜・鶏肉・マッシュルーム) きのこのマリネ みかんゼリー 牛乳	もやしあんかけ丼 わかめスープ エビ焼売 牛乳	ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・ねぎ) 鮭の塩焼き 筑前煮 牛乳	ごはん みそ汁 (チンゲン菜・しめじ・油揚げ) はんぺんチーズ揚げ いんげん炒め 牛乳
737kcal	701kcal	726kcal	708kcal	728kcal
★血やにくになる★ たちうおフライ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ はだいこん にんじん たけのこ いんげん しらたき えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく とりにく だいずミート ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ はくさい にんじん きのこミックス ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら さとう みかんゼリー	★血やにくになる★ えびしゅうまい ぶたにく きくらげ わかめ ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし たまねぎ にんじん ちんげんさい ねぎ しいたけ たけのこ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら かたくりこ	★血やにくになる★ とうふ さけ とりにく ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ なめこ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう さといも	★血やにくになる★ あぶらあげ ぶたにく はんぺんチーズフライ ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ ちんげんさい しめじ いんげん にんじん ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら はるさめ さとう
8	9	10	11	12
ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ・玉ねぎ) 鶏の照焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 牛乳	醤油ラーメン 焼き餃子 ブロッコリーサラダ 牛乳	親子丼 みそ汁 (大根・キャベツ・葉大根) 辛子和え 牛乳	米粉パン ビーフシチュー オムレツ カリフラワーのピクルス 牛乳	ごはん とり汁 さばのトマ味噌煮 きんぴらごぼう 牛乳
681kcal	695kcal	727kcal	753kcal	732kcal
★血やにくになる★ わかめ てりやきチキン さつまあげ ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん いんげん たまねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら じゃがいも	★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ なると ギょうざ ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん しなちく カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン	★血やにくになる★ とりにく たまご かにかま ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ しいたけ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう グリンピース だいこん はだいこん なのはな もやし ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ギゅうにく オムレツ とりにく ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース カリフラワー きゅうり パプリカ ★力や熱のもとになる★ こめこパン あぶら じゃがいも ブルーベリージャム	★血やにくになる★ さばのとまみそに さつまあげ ごま とりにく ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
15	16	17	18	19
敬老の日	豚汁うどん いか天ぷら ごま和え 和梨のゼリー 牛乳	ポークカレー キャベツサラダ りんご ジョア	ごはん みそ汁 (大根・生揚げ・葉大根) あじの照焼きフライ 野菜とチキンのマリネ 牛乳	ごはん みそけんちん汁 元気つくね 磯和え 牛乳
	670kcal	703kcal	702kcal	729kcal
	★血やにくになる★ ぶたにく いかてんぷら ごま ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら さとう なしゼリー	★血やにくになる★ ぶたにく ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ パプリカ キャベツ きゅうり りんご ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう	★血やにくになる★ アジてりやきフライ とりにく なまあげ ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ パプリカ アスバラ キャベツ だいこん はだいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	★血やにくになる★ とりにく とうふ つくね かまぼこ のり ギゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら ながいも

22	23	24	25	26
ごはん ちゅうか 中華スープ (しいたけ・チンゲンサイ・人参) しゅうまい 焼売 まーぼはるさめ 麻婆春雨 ぎゅうにゅう 牛乳	しゅうぶん ひ 秋分の日	ぶたどん 豚丼 みそ汁 だしこん (大根・にんじん・えのき) ほうれん草のごま和え ぎゅうにゅう 牛乳	せわ 背割りコッペパン スープ (ブロッコリー・カリフラワー・鶏肉) ウインナー りんごサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (ほうれん草・人参・たまねぎ) さけ 鮭メンチカツ はるさめ 春雨サラダ ぎゅうにゅう 牛乳
740kcal		685kcal	680kcal	704kcal
★血やにくになる★ しゅうまい ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ねぎ たけのこ もやし にら しいたけ ちんげんさい えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ		★血やにくになる★ ぶたにく かもぼこ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう しらたき しいたけ だいこん えのき にんじん ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ブロッコリー カリフラワー キャベツ レタス りんご ★力や熱のもとになる★ コッペパン コーン さとう	★血やにくになる★ さけメンチカツ ハム たまご ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら はるさめ

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

9月1日は防災の日
もしもの時のために
備蓄しよう



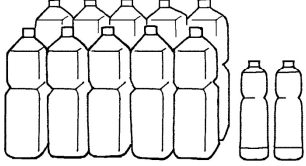
大きな災害が起こると、長い間食品が
手に入らないことがあります。食品や水
は最低3日～1週間分の備蓄が望ましい
といわれています。栄養バランスや家族
の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、
白持ちするいもや野菜なども備蓄してお
きます。食品以外にカセットこんろやビ
ニール袋、ラップフィルムなどがあると
便利です。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はい
つ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認し
たり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水
(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。
大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望まし
いとされています。そのほかにも、トイレを流す
ためなどの生活用水の備蓄も必要です。

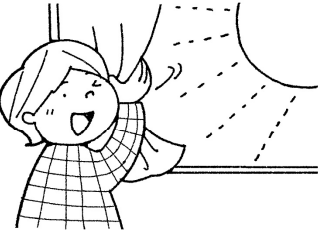


ひとり分
1週間だと 21L

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

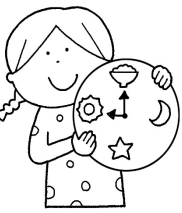
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

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。



9月の給食目標



バランスよく食べよう。