



# 9月給食だより

令和6年度  
高岡市立太田小学校

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 野菜を食べていますか？



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、体の調子を整える働きがあります。また、生活習慣病を予防する効果もあり、健康に欠かせない食べ物です。



苦手な野菜がある人もいますが、品種の違いや調理法によって味は変わります。給食では、毎日野菜が使われているので苦手な野菜でも一口チャレンジしてみましょう！

## 季節の食べもののクイズ



マメ科の植物で、いんげん豆の若い豆とさやを食べる夏野菜です。

さやいんげんは別名「三度豆」と呼ばれます。それはなぜでしょう？

- ① さやの先が3度曲がっているから
- ② 1年に3度ほど収穫できるから
- ③ 「三度」という場所で生まれたから

答えは献立表下部にあります。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ぼうさいびちくひん 防災備蓄品



ぼうさいびちくひん 防災備蓄品を有効活用して「もしも」のときに備えましょう！



# 8・9月 予定献立表

日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
28	水	麦ごはん 牛 乳	オムレツ キーマカレー ひじきサラダ
29	木	コッペパン 牛 乳	ししゃものフライ ミネストローネ 枝豆 梨
30	金	ごはん 牛 乳	豚肉のジャンロー じゃが芋としめじのみそ汁 胡瓜のナムル
2	月	ごはん 牛 乳	ひよこ豆のみそがらめ そうめん汁 しそごまあえ
3	火	コッペパン 牛 乳	いわしの梨ソースがけ ポテトとベーコンのスープ ブロッコリーサラダ メロンゼリー
4	水	ごはん 牛 乳	豆腐ハンバーグ 冬瓜のみそ汁 小松菜のオイスターソース炒め ふりかけ <b>郷土食献立</b>
5	木	食パン 牛 乳	なっばコロッケ フルーツポンチ 切干大根のサラダ <b>高岡コロッケの日</b>
6	金	ごはん 牛 乳	鮭のちゃんちゃん焼き カレースープ 変わりづけ カスタードプリン
9	月	ごはん 牛 乳	厚焼き卵 麻婆豆腐 春雨のごま酢あえ
10	火	米粉入りパン 牛 乳	いかと大豆のごまがらめ ワントンスープ ポイル野菜
11	水	ごはん 牛 乳	豚肉のピリ辛炒め かぼちゃのみそ汁 小松菜ときゃべつのひたし アップルシャーベット 
12	木	2/3コッペパン 牛 乳	あらびきウインナー 焼きそば ブロッコリーのコーンあえ 
13	金	ごはん 牛 乳	わかさぎの南蛮づけ 豆乳汁 青菜の納豆あえ
16	月	<b>敬老の日</b>	
17	火	コッペパン 牛 乳	肉団子のたれづけ お月見スープ 豆いろいろサラダ お月見ゼリー <b>お月見</b>
18	水	ごはん 牛 乳	鯖の甘みそかけ じゃが芋のそぼろ煮 野菜の昆布づけ
19	木	高岡野菜の五目あんかけ丼 牛 乳	茹でブロッコリー かきたまスープ <b>たかおか食19井献立</b>
20	金	ごはん 牛 乳	がんもの含め煮 さつま汁 茎わかめのきんぴら 冷凍みかん
23	月	<b>振替休日</b>	
24	火	コッペパン 牛 乳	コーンエッグ ポークビーンズ フルーツヨーグルトあえ
25	水	ごはん 牛 乳	しいらの立田揚げ 野菜の旨煮 青菜とコーンのひたし
26	木	食パン 牛 乳	ガーリックチキン コーンチャウダー カラフルあえ チョコレートクリーム 
27	金	減量ごはん 牛 乳	秋野菜のかけ揚げ 五目うどん 青菜のごまひたし ピーチシャーベット
30	月	ごはん 牛 乳	鯖の塩焼き きのこ豆腐のみそ汁 ひじきの炒め煮 <b>地場産品献立</b>

※都合により献立を変更することがあります。

クイズの答え ②1年に3度ほど収穫できるから

8・9月の平均栄養摂取量 エネルギー:648kcal たんぱく質:26.1g 脂質:21.1g  
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)

