

2024年9月	配 食 表				防府市学校給食センター	
2日(月曜日)くじら料理	3日(火曜日)	4日(水曜日)	5日(木曜日)	6日(金曜日)タイにちなんだ献立		
9日(月曜日)	10日(火曜日)	11日(水曜日)右田中リクエスト献立	12日(木曜日)	13日(金曜日)		
		<p>テーマ:『夢の給食』</p>				
16日(月曜日)	17日(火曜日)	18日(水曜日)お月見献立	19日(木曜日)	20日(金曜日)華陽中リクエスト献立		
敬老の日				<p>テーマ:『今、食べたい!給』</p>		
23日(月曜日)	24日(火曜日)	25日(水曜日)	26日(木曜日)地場産100%献立	27日(金曜日)		
振替休日						
30日(月曜日)	<p>みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜更かしをしたりしていませんか？ しっかり勉強したり運動するためには、睡眠、食事、運動などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。 まだまだ暑さが残る9月ですが、体調を整えて元気に過ごしましょう。</p>				<p>★ご飯の量</p> <p>通常(記載なし) : 220g <夏季> : 200g <中> : 180g <夏季中> : 160g</p> <p>※夏季はご飯の量を通常より20g少なくしています。 配膳の参考にしてください。10月から通常量に戻ります。</p>	



2024年 9月

[献立表]

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校			
<p>【くじら料理】9月4日はくじらの日です。山口県には、下関市や長門市など、昔から鯨とかかわりの深い地域があり、今でも鯨を食べる風習が残っています。【鉄分強化の日】鉄が多い食品・・・くじらの竜田揚げ、豚肉、豆腐</p>												
2	月	白ご飯<夏季> 牛乳 くじらの竜田揚げ きんぴられんこん★ もずく汁	くじらの竜田揚げ 豚肉 さつまいも揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ	米 砂糖	油	746 34.8 20.8 1.9	625 29.1 18.3 1.6	種実類	
3	火	白ご飯<夏季> 牛乳 タンドリーチキン★ 枝豆サラダ マカロニスープ	鶏肉 とりささみ水煮 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	しょうが えだまめ キャベツ エリンギ たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	747 29.1 22.8 2.5	638 26.0 21.1 1.8	乳製品	タンドリーチキン カレー粉 (みかんの皮)
4	水	白ご飯<夏季> 牛乳 かぼちゃひき肉フライ★ ごぼうの和風和え★ 生揚げのみそ汁	かぼちゃひき肉フライ さくろ水煮 生揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 砂糖	油	768 23.5 23.3 2.1	667 20.8 20.9 1.8	魚介類	かぼちゃ ひき肉フライ (りんご)
5	木	白ご飯<夏季> 牛乳 鮭のムニエル★ ごまサラダ★ じゃがいものベーコン煮	鮭 ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ にんじん さやいんげん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 ごま油	747 33.2 20.7 1.4	636 30.1 18.3 1.2	大豆製品	
<p>【タイにちなんだ献立】「ガバオライス」は、ハーブと一緒に肉や魚を炒めた料理、「ゲーンチューウンセン」は薄味の春雨スープのことです。屋台料理が盛んなタイの定番メニューです。</p>												
6	金	ガバオライス★ 目玉焼き★ ゲーンチューウンセン	豚肉 牛肉 目玉焼き 肉団子	牛乳	赤ピーマン バジル チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 黄ピーマン しめじ たまねぎ	米 はるさめ	油 ごま油	757 31.1 26.4 2.6	643 27.2 23.4 2.2	果物	ガバオライス オイスターソース (オイスターエキス かつおエキス)
9	月	白ご飯<夏季> 牛乳 シューマイ★ ナムル★ マーボーなす	シューマイ 豚肉 豆腐 赤みそ 白花生	牛乳	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ なす 干しいたけ にんにく しょうが	米 砂糖 砂糖	ごま油	759 28.5 21.6 2.5	649 25.1 19.4 2.1	魚介類	シューマイ (ほたて貝 エキス)
<p>【カルシウム貯蓄の日】カルシウムの多い食品・・・さんまの甘露煮、豆、こまつな</p>												
10	火	白ご飯<夏季> 牛乳 さんまの甘露煮★ マヨネーズ和え★ 小松菜のみそ汁	さんまの甘露煮 まぐろ水煮 白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ひよこ豆 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	745 27.8 25.6 2.4	647 24.7 23.6 2.0	いも類	
<p>【右田中リクエスト献立】「夢の給食」として、多くの生徒が食べてみたいと思う献立を立ててもらいました。</p>												
11	水	白ご飯<夏季> 牛乳 野菜たっぷりうどん とんかつ 中華風春雨のサラダ メープルマフィン	鶏肉 油揚げ とんかつ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 うどん 砂糖 はるさめ メープルマフィン	油 ごま油	761 29.1 19.7 2.5	666 26.5 18.0 2.1	魚介類	
12	木	白ご飯<夏季> 牛乳 ウインナー 彩りサラダ★ ミートボールのケチャップ煮	ウインナー いたたまご ミートボール	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	米 砂糖 砂糖	油	774 26.7 26.0 2.4	653 23.4 23.9 2.1	海そう類	いらたまご (かつお節 エキス)
13	金	豚丼 ちくわの磯辺揚げ★ 野菜のレモンサラダ★	豚肉 ちくわの磯辺揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり レモン果汁	米 麦 しらたき 砂糖 でんぷん	油	757 25.7 23.3 2.8	649 22.5 20.8 2.5	小魚	
17	火	白ご飯<夏季> 牛乳 あじの南蛮漬★ ささみときゅうりの和え物 豆腐のスープ	あじ とりささみ水煮 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん にんじん こまつな	白ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	米 砂糖 砂糖	油	742 32.0 24.7 2.1	619 27.0 21.2 1.6	種実類	
<p>【お月見献立】お月見は、秋の農作物が無事に収穫できたことに感謝し、月に見立てた団子をお供えします。昔は、その年の秋に収穫できたさといもなどのいも類をお供えしていたことから「芋名月」とも呼ばれていたそうです。</p>												
18	水	白ご飯<夏季> 牛乳 鶏の照り焼き さといもサラダ★ かきたま汁★	鶏肉 さくろ水煮 豆腐 いたたまご 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	米 砂糖 砂糖 でんぷん	油	748 33.2 24.5 2.9	625 27.7 21.1 2.1	果物	
19	木	白ご飯<夏季> 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ フレンチサラダ コーンスープ	豚肉	牛乳	にんじん にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 でんぷん 砂糖 砂糖	油	742 29.8 20.3 2.1	621 25.1 17.8 1.6	緑黄色 野菜	
<p>【華陽中リクエスト献立】「今、食べたい!給食」として、根強い人気のあるABCスープや小野茶ムースを選んでもらいました。</p>												
20	金	キムタクご飯★ コーンポテトサラダ ABCスープ 小野茶ムース★	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん パセリ	はくさいキムチ たくあん きゅうり とうもろこし キャベツ エリンギ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも マカロニ 小野茶ムース	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	775 26.8 21.4 2.6	665 22.8 19.2 2.2	大豆製品	はくさいキムチ (かつおエ クス) 小野茶ムース (乳)
24	火	わかめご飯<夏季> 牛乳 うの花コロッケ ごま酢和え★ 貝だくさん汁	うの花コロッケ とりささみ水煮 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油	748 25.4 23.6 2.4	638 22.1 20.7 2.0	乳製品	
25	水	中華丼★ ギョーザ パール麺の中華和え	豚肉 ちくわ ギョーザ とりささみ水煮	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま油	741 29.6 19.0 2.2	640 25.6 17.6 1.8	種実類	
<p>【地場産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材を多く使用した献立です。</p>												
26	木	白ご飯<夏季> 牛乳 鶏のから揚げ ハムとキャベツの和え物★ 地場産スープ	鶏肉 県産ロースハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	米 でんぷん 砂糖	油	761 28.0 26.2 1.8	661 25.6 23.9 1.6	果物	
<p>【食物繊維たっぷりの日】食物繊維の多い食品・・・麦、白花生、ブロッコリー</p>												
27	金	ハヤシライス チーズサラダ★ 冷凍みかん★	牛肉 白花生 チーズ	牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり わかめ	米 麦 砂糖	油	754 24.1 22.2 2.7	636 20.4 19.2 2.2	魚介類	
30	月											

◎ご飯の量
通常(記載なし) 220g、<夏季> 200g、<中> 180g、<夏季中> 160g
※夏季はご飯の量を通常より20g少なくしています。10月から通常量に戻ります。

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



給食だより



長い夏休みも終わり、2学期が始まります。夏休みで生活習慣が乱れた人も多いのではないのでしょうか。暑さが残る9月を元気よく健康に過ごすために、生活リズムをなるべく早く整え、体調管理に気をつけましょう。



暑さに負けない体づくりをしよう！

毎日を元気に過ごせる食事や生活習慣のポイントを紹介します。

生活リズムを整えましょう

生活リズムが乱れると、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。「食事・運動・睡眠」の3つを意識して生活リズムを整え、暑い季節を元気に乗り切りましょう。

1日3食、欠かさず食べよう

食欲が落ちやすい時期ですが、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。



特に朝ごはんは大切です。寝ている間に消費したエネルギーを体に補充することで、朝から元気に活動できます。

十分な休養・睡眠を心がけよう

しっかりと睡眠をとって、体を休めるようにしましょう。睡眠は心や体の疲れを回復して



くれます。勉強や部活、運動で疲れた心身を休めることで次の日も元気に過ごすことができます。

適度な運動をしよう

暑いからといって、クーラーの効いた涼しい部屋にずっといると汗をかきにくい体になり、体温調節ができずに夏バテしてしまいます。



また、適度な運動をすることで、夜ぐっすり眠ることができます。

水分補給で熱中症を防ごう

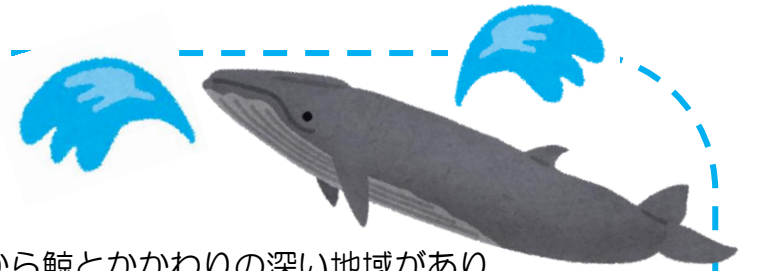


熱中症とは、気温や湿度が高い時などに体温の調整がうまくできなくなることです。症状が悪化すると命にかかります。

予防のためには水分補給が欠かせません。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

運動などをして大量に汗をかいた時はスポーツドリンク等が効果的ですが、糖分が多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょう。

鯨の日（9月4日）



9月4日は鯨の日です。

山口県には、下関市や長門市など、昔から鯨とかかわりの深い地域があり、今でも節分などの行事に鯨を食べる風習が残っています。

◎節分：大きな鯨にあやかり、「大きく成長するように」や「志を大きく」という願いを込めて鯨を食べます。

◎大晦日：大晦日に大きい鯨を食べると、「大きい年をとることができる」と言われています。これは、新しい年を健康に過ごせるようになど、よいことへの期待を込めた表現といわれています。

昔に比べると鯨を食べる機会は減りましたが、山口県ではこのような食文化が今でも大切に受け継がれています。給食では9月2日に鯨の竜田揚げを提供します。

中秋の名月（9月17日）



この日は、秋の農作物が無事に収穫できたことに感謝する日です。昔は、その年にとれたさといもなどのいも類をお供えしていたことから「芋名月」とも呼ばれています。

それにちなんで、給食では9月18日にお月見献立として「さといもサラダ」を提供します。

地場産100%献立（9月26日）

- *白ご飯
- *鶏のから揚げ
- *ハムとキャベツの和え物
- *地場産スープ
- *牛乳

米や鶏肉、豚肉、ロースハム、もやし、きゅうり、こまつな、たまねぎなど山口県産・防府市産の食材をたくさん使用する予定です。



リクエスト献立を実施します！

今月から、各校が考えたリクエスト給食が登場します。

それぞれの学校で、栄養バランスを考えながら、人気のメニューや食べたいものを組み合わせて、献立を考えてもらっています。

9月は、右田中学校（11日）と華陽中学校（20日）です。お楽しみに！！

