

いきみっ子スマイルラジ9月号

大宜味学校給食センター
大宜味村健波2204-1
電話：0980-44-3774
※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります

生活リズムを整えよう！！

あつという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる事が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが原因で、改善するには食事と睡眠が大事です。早寝、早起きをして、決まった時間に食事をするようにしましょう！また疲労回復には、ビタミンB1を多く含む食品が効果的です。

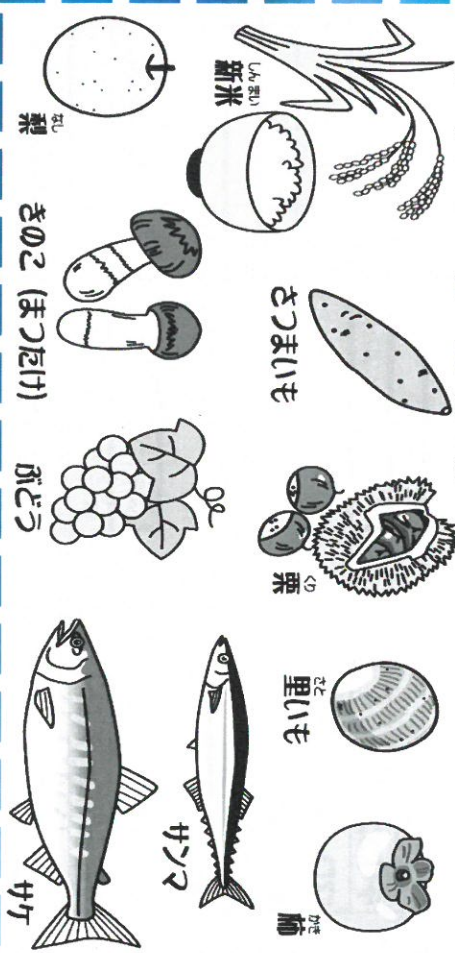


～こまめに水分補給を～

9月は、大宜味村のピックアップイベント、小中合同大運動会があります！運動会練習やスポーツをした後は、水分補給をこまめにとるようにして、練習した成果を十分に発揮できるように、一致団結して、がんばりましょう！！

旬の食べ物を 味わいましょう

安くて、おいしくて、栄養豊富な物がたくさんあるよ！食べてみよう！



日付	牛乳	赤の食品 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をととのえる	調味料
毎日	あわこはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あわ		
	すいばん汁	とりにく ちきあぎ なると	こむぎこもちこ あぶら かたくりこ こむぎこ	にんじん とうがん こまつな しいたけ	しょうゆ しお かつおだし
3月	揚げ出し豆腐(もずくあんかけ)	もずく とうふ	あぶら さとう	しょうが ながねぎ	しょうゆ す ぎけ みりん しお かつおだし
	きんぴらごぼう		あぶら さとう	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん しお かつおだし
4月	じゃーじゃーめん(めん)		めん あぶら		
	じゃーじゃーめん(肉みそ)	ぶたにく とりにく だいたみ	あぶら かたくりこ さとう ごま	しょうが たまねぎ グリンピース	
5月	わかめヌーヅ	わかめ たまご	あぶら	もやし にんじん とうみょう えのき たまねぎ コーン	しょうゆ しお こしょう とりだし
	ししゃものごまフライ	ししゃも	アヨネーズ パンこ ごま あぶら	スイカ ぶどう ミックスフルーツ クコのみ シークワーサー	さけ
6月	フルーツポンチ			たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	しょうゆ しお こしょう とりだし
	シーフードサラダ	えび しりとり	アーカン こめ むぎ	グリーンピース たまねぎ パセリ	しお こしょう とりだし
7月	グリーンヌーヅ	しろはなまめ なまクリーム スキムミルク	じゃがいも こむぎこ パン	あかピーマン いんげん おから	しお こしょう
	オムツツ	たまご とうふ チーズ	あぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト アスパラガス	しお こしょう
8月	いちごのフルーツ(小6年生リクエント)		いちごのクレープ	バナナ (予定)	シナモンパウダー しお
	きねご揚げパン(小2年生リクエント)	スキムミルク きなこ	アーマンツ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト アスパラガス	ケチャップ しお こしょう しょうゆ とりだし
9月	レンズ豆のトマト煮	ペーコン レンズ豆	じゃがいも あぶら	バジル パセリ ローズマリー	さけ しお こしょう
	チキンのハーブ焼き	とりにく	あぶら	バナナ (予定)	
10月	＜たまご＞				
	カンタバーほろほろしょうゆ	もずく ちきあぎ	こめ むぎ あぶら	カンタバー しいたけ にんじん	しょうゆ さけ しお かつおだし
11月	シズインズシー	ぶたにく みそ	あぶら	へちま とうがん	みりん かつおだし
	芋くじらソテー		いもくず べにいも あぶら	にら	しお
12月	モーライの甘酢和え	かつおぶし	さとう	モーライ にんじん とうみょう	しょうゆ す
	＜たまご＞			スイカ(予定)	
1月	ベーコンとやさいのコンカリーム	ペーコン スキムミルク	スバゲタイー あぶら	たまねぎ いんげん にんにく	しお こしょう とりだし
	おからココロク	とりにく なまクリーム たまご	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	あおまめ おから	しお こしょう
2月	コンソメヌーヅ			しめじ セロリ とうがん	しょうゆ しお こしょう とりだし
				にんじん チンゲンサイ	

日付	こんだてめい	赤の食品◆ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品◆ からだの調子をととのえる	調味料
12 (水)	さつまいもごぼん		こめ むぎ さつまいも	こんにやく こんにんじん だいこん しいたけ	しょうゆ しお かつおだし
	けんちん汁	とうふ	さといも	しょうが	さけ しお しょうゆ みりん
	いわしのかばやし	いわし	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま あぶら さとう	こまつな こんにんじん ぶどう (予定)	しお しょうゆ す
13 (木)	千草のおひたし	たまご あぶらあげ	あぶら さとう		
	くだもの		コッペパン		
	クリームチーズ	スキムミルク とりなく ぎゅうにゅう あさり	じゃがいも こむぎこ ソーカリン	たまねぎ こんにんじん トマト ほうれんそう	しお こしょう とりだし ワイン
	ソーセージ	ソーセージ	あぶら さとう	たまねぎ こんにんじん トマト かぼちや あかたまねぎ	クチャツツ ウスター しお チリパウダー ワインピネガー しょうゆ しお こしょう
	フィロンカン	レッドフィニー	あぶら さとう	たまねぎ こんにんじん トマト なし (予定)	クチャツツ ウスター しお チリパウダー ワインピネガー しょうゆ しお こしょう
14 (金)	鶏の梅酢揚げ (和歌山県)	鶏の梅酢揚げ (和歌山県)	こめ むぎ	たまねぎ こんにんじん へちま とうがなん しょうが こんにんじん	カレー コーヒー チーズ
	とんかつ	ぶたにく たまご	じゃがいも あぶら ソーカリン こむぎこ	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
18 (火)	なにかみ汁	ぶたにく なかみ	こめ むぎ	こんにやく しいたけ しょうが	しょうゆ しお かつおだし
	紅かまぼこ	かまぼこ	こめ むぎ	こんにんじん キヤベツ ねぎ しょうが	さけ しょうゆ しお みりん
19 (水)	お好み焼き風かやくご飯 (大阪府)	ぶたにく あぶらあげ たまご あおのり	こめ むぎ	こんにんじん キヤベツ ねぎ しょうが	さけ しょうゆ しお かつおだし
	めひび汁 (三重県)	めかぶ こんぶ	こむぎこ かたくりこ あぶら	こまつな たまねぎ コーン	しょうゆ しお かつおだし
20 (木)	鶏の梅酢揚げ (和歌山県)	鶏の梅酢揚げ (和歌山県)	こめ むぎ	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
	くだもの(和歌山県、奈良県)	くだもの	こめ むぎ	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
21 (金)	お好み焼き風かやくご飯 (大阪府)	ぶたにく あぶらあげ たまご あおのり	こめ むぎ	こんにんじん キヤベツ ねぎ しょうが	さけ しょうゆ しお かつおだし
	めひび汁 (三重県)	めかぶ こんぶ	こむぎこ かたくりこ あぶら	こまつな たまねぎ コーン	しょうゆ しお かつおだし
25 (火)	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 みそ	こめ むぎ あわ	ねぎ	しお かつおだし
	ズルリの天ぷら	きびなご たまご	こむぎこ ごま あぶら	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	さけ しお
26 (水)	人参しいしり	ちきあぎ	あぶら	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
	ふちやぎ	あずき	もちこ さとう めん あぶら	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
27 (木)	しょうゆラーメン(めん)	ぶたにく	こめ	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
	しょうゆラーメン(ヌーズ)	ぶたにく だいず	ぎょうざのかわ あぶら	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
28 (金)	豆苗のツナ和え	ツナ かいそうミックス	こめ	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
	くだもの		こめ	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
29 (土)	バーガーパン		バーガーパン	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
	ミネストローヌーズ	ペーコン	ワカロニ	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
30 (日)	ハンバーグ(小1年生用)	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	あぶら	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
	ピクルス		さとう	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
31 (月)	ポテトチップス(小5年生用)		じゃがいも あぶら	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
	スライスチーズ	チーズ	こめ むぎ	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
32 (火)	煮込み汁	たまご	かたくりこ	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
	魚のカレーやき	ホキ	さとう	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお
33 (水)	こんにゃくサラダ	かまぼこ	ごま ワヨネーズ さとう	こんにんじん こんにんじん こんにんじん	しょうゆ しお

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。