

8月の熊本地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

中部給食センターでは被災した給食施設の復旧が完了し、9月24日（木）から通常の給食を再開します。栄養バランスのよい給食でみなさんの日常生活が早くもとに戻れるよう応援していきます。



熊本地震により慣れない生活が長引き、疲れや不安を感じている人も多くいると思います。心と体の健康のために、可能な限り普段の生活習慣を保つよう心がけましょう。

1. 食事・睡眠の生活リズムを整える

毎日同じ時間に寝起きし食事をする事で、体内時計が整います。朝、太陽の光を浴びるのが特に効果的です。

2. 温かい飲み物・食事を意識する

温かい飲み物・スープ・ご飯を意識的に取り入れることで、自律神経が整います。

3. 軽い運動でリフレッシュ

- ・短時間でも外に出て運動したり歩いたりすると、気分がすっきりします。



パンざら

 大きいしよつき

 小さいしょっき

日	曜	献立名(配膳図)	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		Kcal	g	
9月1日(火)～9月18日(金)は 応急給食です。									
24	木	青うめゼリー ツナサラダ コッペパン カレーうどん ○ 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ	にんじん もやし たまねぎ にら しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり	コッペパン うどん カレールウ 三温糖 油 青うめゼリー	今日から通常給食が再開します。熊本地震後の給食開始に伴って、熊本県学校給食会様より「青うめゼリー」をいただきました。感謝の気持ちを持って食べましょう。梅にはクエン酸という栄養素が入っていて、体の疲れをとってくれる働きがあります。	574	23.2	
							728	28.4	
25	金	野菜のナムル 麦ごはん マーボー豆腐 ○ 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし	精米 麦 でんぷん ごま油 油 ドレッシング	今日は豆腐をたっぷり使ったマーボー豆腐です。豆腐は豆乳ににがりを加えて作ります。もともとは中国から伝わった食べ物ですが、今では和食に欠かせない食材のひとつになっています。	578	20.2	
							709	24.2	
28	月	茎わかめのきんぴら (麦ごはん) セルフ南関あげ丼 ○ 牛乳 (南関あげ丼の具)	牛乳 鶏肉 卵 南関あげ 茎わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	精米 麦 でんぷん 油 ごま 三温糖 油	南関あげは熊本県北西部に位置する南関町の名産品です。みそ汁やおひたし、巻き寿司、煮しめなどに使われます。今日は鶏肉や卵を使った南関あげ丼にしました。ごはんにかけて食べましょう。	627	22.5	
							770	27.0	
29	火	トマトオムレツ グリーンサラダ 食パン コーンスープ ○ 牛乳	牛乳 トマトオムレツ ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン しめじ キャベツ きゅうり むき枝豆	食パン アレルゲンフリーシチュールウ 油 ドレッシング	オムレツは溶いた卵を塩こしょうで味付けし、フライパンで焼いて作ります。何も具を入れていないものは「プレーンオムレツ」と言います。今日はケチャップ味のひき肉が入ったオムレツです。	580	19.8	
							750	24.9	
30	水	チャプチェ 麦ごはん 肉団子スープ ○ 牛乳	牛乳 豚肉 肉団子	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな 干しいたけ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	精米 麦 はるさめ ごま油 三温糖 油	チャプチェは、韓国の家庭で親しまれている春雨を使った定番のおかずで、甘辛い味つけともちもちとした春雨の食感が魅力です。もともとは韓国の宮廷料理でしたが、その後家庭料理として広まりました。	553	19.2	
							713	24.5	
☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。							小学校平均	582	21.0
また、献立は都合により変更する場合があります。							中学校平均	734	25.8