

# 9月 給食だより

秋田明德館高等学校

平成29年8月31日発行

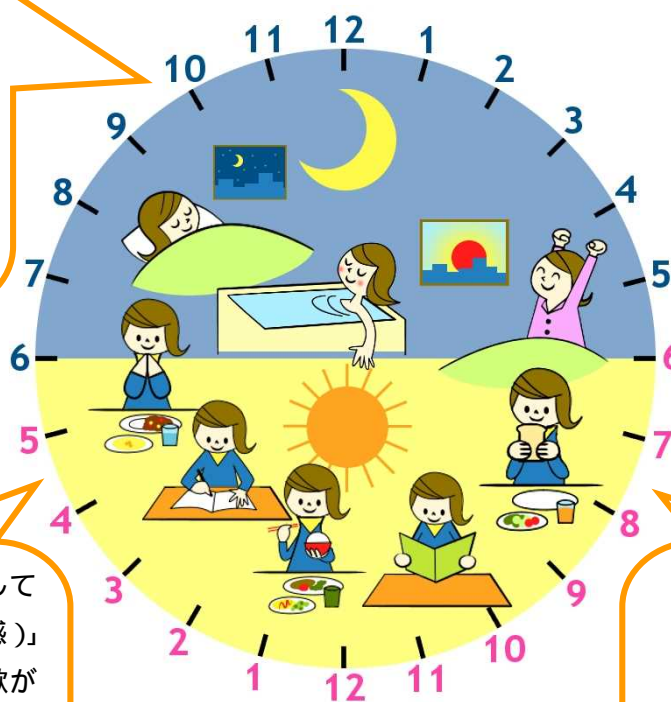
夏休みが明け、2週間が経ちました。暦の上では秋ですが、まだ残暑が続くようです。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、栄養と休養を十分にとって元気に過ごしましょう。

9月に入ると様々な作物が収穫の時期を迎えます。本校の給食では、旬の野菜や果物など、「秋の味覚」をたくさん使用した献立を提供しますので、ぜひ食べにいらしてくださいね。

## 生活リズムを整える4つのポイント！

夜は体の成長や疲れを取ってくれるホルモンがたくさん出る22時ころには寝ると。寝る前にはスマートフォンやゲーム、パソコンは控えましょう。

決まった時間に起きましょう。朝目覚めたら、カーテンを開けて日光を浴びましょう。休息していた体が活動モードへと切り替わり、体内時計をリセットします。



勉強・運動をするなどして「お腹が空いた(空腹感)」を体験することで、食欲がわきます。食事はなるべく多くの種類の食材を取り入れるなど、栄養バランスを考えましょう。

1日のはじまりは朝ごはんから。朝ごはんを食べると体温が上昇し、午前中の仕事や勉強に力を出すことができます。よくかんで食べることで、脳にも良い刺激になります。

### <学校給食食材の放射性物質検査について>

8月28日(月)にトマト(秋田県湯沢市産)の放射性物質検査を行いました。結果は不検出でしたので、お知らせします。



# 9月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
~今月の旬の食材~ なす さやいんげん かぼちゃ さつまいも しいたけ まいたけ しめじ チンゲンサイ 里芋 さけ さんま 梨 ぶどう	 9月7日(木)はベトナムメニューを提供します！ ベトナムは、日本と同じく「米」を主食とする国です。ごはんだけでなく、米を使ってフォーという麺にしてスープに入れて食べたり、春巻きの皮にしたり、いろいろな方法で米を食べます。コムチェンは、ベトナムのチャーハンです。ニョクナムという、魚を発酵させて作った魚醤で味付けをしています。フォーは米を使った平べったい麺で、ベトナムでは野菜や肉と一緒にスープに入れて食べられています。仕上げにレモン汁を加え、さっぱりしたスープにします。ぜひ食べにいらしてくださいね。			 1日 ごはん わかめとねぎのスープ ブルコギ 春雨サラダ 牛乳 737kcal
4日	5日	6日	7日	8日
麦ごはん 豆腐といんげんの味噌汁 鶏肉となすの甘酢炒め キャベツのねぎごま和え 牛乳 742kcal	口コミコ風井 青大豆のポタージュ 海藻とトマトのサラダ 牛乳 783kcal	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 さば味噌ホイル蒸し 秋野菜と鶏肉のこっくり煮 果物(梨) 779kcal	ベトナムメニュー コムチェン(ベトナム風チャーハン) フォー・ガー(鶏肉のフォー) 春巻き 牛乳 802kcal	冷やし中華そば いかのかりん揚げ 杏仁豆腐 牛乳 740kcal
11日	12日	13日	14日	15日
米粉パン ミートボールスープ ひき肉とポテトのカップ焼き かぼちゃのソテー 牛乳 761kcal	麦ごはん いものこ汁 鶏のゆずこしょう焼き ポイルブロッコリー ひじきの五目煮 792kcal	校内生活体験発表会 (給食はありません)	ごはん チンゲンサイのサンラータン 海鮮と野菜の塩炒め 宇都宮しそ餃子 牛乳 687kcal	教員採用試験 (給食はありません)
18日	19日	20日	21日	22日
敬老の日	あきたメニュー ごはん 牛乳 県産きのこの味噌汁 桃豚の角煮 とんぶり和え 807kcal	焼き肉丼 大根の味噌汁 野菜のアーモンド和え 牛乳 769kcal	ごはん 秋のミネストローネ さけのパン粉オープン焼き じゃがバター 牛乳 752kcal	減塩メニュー 野菜たっぷりドライカレー ピクルス コールスローサラダ 県産りんごヨーグルト和え 牛乳 塩分1.9g 830kcal
25日	26日	27日	28日	29日
舞茸ごはん 玉ねぎと麩の味噌汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 牛乳 780kcal	バーガー型コッペパン 牛乳 野菜ポトフスープ びえいコロッケ ほうれん草とハムのサラダ 果物(巨峰) 758kcal	岩手県メニュー 盛岡じゃじゃ麺 豆もやしのナムル チータン風スープ 牛乳 701kcal	9月卒業式 (給食はありません)	前期終業式 (給食はありません)

\* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## < 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。