



間食のとり方について

間食とは、食事と食事の間に食べるものです。朝・昼・夕の三食だけでは不足しがちな栄養を補う役割があり、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果もあります。



えっ!? 食事と一緒にエネルギー量?

間食のとりすぎに気をつけよう



約700kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。間食でのエネルギー量の摂取目安は200kcalです。1間食の内容や量に気をつけましょう。



約640kcal

間食のポイント1

間食は時間と量を決めて!

時間を決めずに食べる『だらだら食べ』や、テレビやゲームをしながらの『ながら食べ』は肥満やむし歯の原因になります。
時間を決めて食べる習慣を身につけましょう。



パッケージの成分表示をチェックし、200kcalより多い場合は皿などに少量を取り分けて食べましょう。



間食のポイント2

上手に水分補給をしよう!

飲み物を飲む時は、水や無糖のお茶がおすすめです。ジュースなどの清涼飲料水は糖分が多いため、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意しましょう。



9月のこんだて

| | 献立名 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくる食品 | おもに体の調子を整える食品 |
|--------|---------------------------------------|---|---|--|
| 1日 (火) | ぶたにくコロッケ いちごジャム たまごパン えびボールスープ | たまごパン えびボールスープ 豚肉コロッケ いちごジャム 牛乳 | パン 豆腐 えびボール 豚肉 卵 牛乳 | 人参 長ねぎ 小松菜 椎茸 人参 玉ねぎ |
| 2日 (水) | ごまみそあえ ごはん うまに | ごはん うま煮 ごまみそ和え 牛乳 | ごはん じゃがいも 牛乳 | 人参 だけのこ 椎茸 もやし 白菜 |
| 3日 (木) | フルーツゼリー わふうスパゲティ | 和風スパゲティ フルーツゼリー 牛乳 | スパゲティ ゼリー 牛乳 | しめじ 玉ねぎ 人参 えのきたけ パイナップル 黄桃 |
| 4日 (金) | ツナサラダ あずきパン ポテトコンソメ | 小豆パン ポテトコンソメ ツナサラダ 牛乳 | パン じゃがいも ハム ツナ 牛乳 | 人参 玉ねぎ えのきたけ パセリ キャベツ 玉ねぎ 人参 |
| 7日 (月) | おとぶけきょうしゅく フルーツホイップ ケンポローポークカレー | ケンポローポークカレー フルーツホイップ 牛乳 | ごはん 麦 じゃがいも ケンポロー豚肉 ホイップクリーム 牛乳 | 玉ねぎ 人参 パセリ パイナップル 黄桃 |
| 8日 (火) | メンチカツ せんきゃべつ たまごパン オニオンスープ | たまごパン オニオンスープ メンチカツ せんきゃべつ 牛乳 | たまごパン 鶏肉 メンチカツ 牛乳 | 人参 玉ねぎ キャベツ |
| 9日 (水) | あさづけ ごはん にくだんごのあんかけ | ごはん 肉団子のあんかけ 浅漬け 牛乳 | ごはん 肉団子 牛乳 | 白菜 人参 長ねぎ もやし 椎茸 キャベツ きゅうり 人参 |

| | 献立名 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくる食品 | おもに体の調子を整える食品 |
|------------|--|------------------|------------|----------------------------|
| 10日 (木) | ぎょうざ(2こ) しょうゆラーメン | ラーメン | 豚肉 | 白菜 人参 もやし 長ねぎ ほうれん草 メンマ |
| | ぎょうざ | | ぎょうざ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 11日 (金) | そばろごはん こんさいじる | ごはん | 鶏肉 | 人参 生姜 |
| | 根菜汁 | じゃがいも | 鶏肉 | 人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 14日 (月) | さばのみそに ごはん たぬきじる | ごはん | | |
| | たぬき汁 | じゃがいも | 豆腐 油揚げ | 人参 長ねぎ 大根 ごぼう 白菜 椎茸 |
| | さばのみそ煮 | | さば | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 15日 (火) | ビーフンサラダ バターパン ポターージュ | パン | | |
| | ポターージュ | | 牛乳 | かぼちゃ コーン 玉ねぎ 人参 パセリ |
| | ビーフンサラダ | ビーフン | 鶏肉 | きゅうり 人参 もやし |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 16日 (水) | ビビンバ わかめスープ | ごはん | 豚肉 豆腐 | メンマ 人参 もやし ほうれん草 |
| | わかめスープ | | わかめ 鶏肉 | 長ねぎ 人参 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 17日 (木) | ねぎやき(2こ) とりごぼううどん | 鶏ごぼううどん | うどん | 鶏肉 油揚げ |
| | ねぎ焼き | ねぎ焼き | | ごぼう 人参 椎茸 長ねぎ |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 18日 (金) | ハンバーグきのこソース グリーンポテト コッペパン ショウタンスープ | パン | | |
| | ショウタンスープ | | 鶏肉 | もやし ほうれん草 椎茸 長ねぎ 人参 |
| | ハンバーグきのこソース | | ハンバーグ | しめじ |
| | グリーンポテト | じゃがいも | チーズ | パセリ |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 21, 22日 | 敬老の日・秋分の日 | | | |

| | 献立名 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくる食品 | おもに体の調子を整える食品 |
|------------|---------------------------------------|------------------|---------------|------------------------|
| 23日 (水) | はくさいのあまずづけ わかめごはん みそけんちん | ごはん | わかめ | |
| | みそけんちん | じゃがいも | | 人参 長ねぎ 大根 ごぼう 白菜 椎茸 |
| | 白菜の甘酢漬 | | | 白菜 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 24日 (木) | ヨーグルト ハヤシライス | ごはん 麦 じゃがいも | 豚肉 | 人参 玉ねぎ パセリ トマト |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 25日 (金) | ももゼリー ハムカツ ブランパン キャベツスープ | パン | | |
| | キャベツスープ | | ハム | キャベツ 人参 玉ねぎ |
| | ハムカツ | | ハムカツ | |
| | ももゼリー | ももゼリー | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 28日 (月) | 炊き込みごはん たきこみごはん さつまじる | ごはん | 鶏肉 油揚げ ひじき | ごぼう 人参 椎茸 たけのこ |
| | さつま汁 | さつまいも | 豆腐 豚肉 | 人参 大根 白菜 長ねぎ ごぼう |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 29日 (火) | フランクソースに コッペパン パブリカチキン | パン | | |
| | パブリカチキン | じゃがいも | 鶏肉 牛乳 | 人参 玉ねぎ しめじ パセリ |
| | フランクソース煮 | | フランクフルト | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 30日 (水) | きゅうりづけ ごはん すき焼きふう | ごはん | | |
| | すき焼き風煮 | | 焼き豆腐 豚肉 | 白菜 長ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ |
| | きゅうり漬 | | | きゅうり |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |

【学校給食の現場で働きませんか?】
 音更町学校給食協議会では学校給食の調理の現場で働いていただける方を1名募集しています。週2~3日、年間100日程度働くことができる補助員さんも5名募集しています。雇用条件の詳細や、応募方法等については、音更町学校給食協議会 (TEL: 0155-42-2111内線764) までお問い合わせください。

○お知らせ
 献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。

| 月平均 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|-----|---------|-------|-------|------|
| 小学校 | 687kcal | 24.8g | 20.3g | 3.2g |
| 中学校 | 804kcal | 28.9g | 23.6g | 3.8g |