

# 8.9月もぐもぐ通信



令和6年8月  
高岡市立福岡中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい習慣を心がけて、早めに生活リズムを取り戻しましょう。

## 9月1日は「防災の日」、日頃から水と食料を備えておこう。

今年は能登半島地震が発生し、富山県を含む広い範囲で大きな被害を受けました。地震や津波、台風などの災害についての認識を深め、どのような取組をすべきか改めて考える機会にしましょう。

大きな災害が発生すると、水道や電気、ガスなどのライフラインの復旧までに時間がかかり、食料品なども手に入りにくくなります。普段から食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費していきましょう。消費した分を買い足す方法は、いつもの買い物の範囲で行えるため、費用や時間の面でも効率的です。日頃から無理なく備えておきましょう。



## 消費期限と賞味期限の違いは？

消費期限は「安全に食べられる期限」のことで、弁当やケーキなどの傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。

賞味期限は「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことで、カップ麺やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示され、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。

ただし、どちらの期限も、袋や容器を開けずに書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。開封した食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



## 十五夜と月見

十五夜（今年は9月17日）には、月見団子やすすき、採れたての芋や柿などを供え、秋の収穫を祝いながら、美しい満月を鑑賞する風習があります。



## ウリ科の野菜「冬瓜」

ウリ科の野菜は、西瓜（スイカ）・南瓜（カボチャ）・系瓜（ヘチマ）など、漢字の読みが面白いものが多いです。冬瓜（トウガン）は、冬に採れるからではなく、夏に収穫して冬まで貯蔵できるため、この名が付けました。95%以上が水分で、カリウムやビタミンCを含みます。果肉は柔らかく、出汁がよく染みますよ。給食では、郷土食献立として「冬瓜のみそ汁」が登場します。お楽しみに！



## 9月の高岡食19丼は、「高岡野菜の五目あんかけ丼」です！

「五目」には5種類という意味の他に、いろいろなものが混ざっているという意味もあります。食育丼では、高岡産の生椎茸や、人参、玉ねぎ、黄パプリカ、そしてカラッと揚げた白身魚など、いろいろな食材で作った五目あんをご飯にかけていただきます。五目な食材で栄養満点です！





# 8.9月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名		主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質	
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群		6群
28	水	麦ごはん	牛乳▲	オムレツ● ひじきサラダ キーマカレー▲	オムレツ● 豚肉 大豆	牛乳▲ ひじき	ブロッコリー 人参 ピーマン	コーン きゃべつ にんにく 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖	白ごま 油 カレールウ▲	E: 894 kcal P: 33.3 g F: 30.6 g
29	木	ごはん	牛乳▲	豚肉のジャンロー 胡瓜のナムル じゃが芋としめじのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	人参 生姜 玉ねぎ 胡瓜 しめじ	ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま	E: 816 kcal P: 32.6 g F: 20.4 g	
30	金	コッペパン▲ 梨	牛乳▲	ししゃものフライ さや付き枝豆 ミネストローネ	ししゃもフライ ベーコン 白いんげん豆	牛乳▲	枝豆 人参 トマト いんげん	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 梨	コッペパン▲ マカロニ 砂糖	油	E: 805 kcal P: 31.0 g F: 30.4 g
2	月	ごはん	牛乳▲	ひよこ豆のみそがらめ しごま和え そうめん汁	ひよこ豆 高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	赤しそ 人参	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 そうめん	油 白ごま	E: 838 kcal P: 26.0 g F: 23.1 g
3	火	ごはん メロンゼリー	牛乳▲	鯛の梨ソースがけ ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ	鯛 ベーコン	牛乳▲	ブロッコリー 人参	梨 きゃべつ コーン 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 メロンゼリー	青じそドレッシング	E: 848 kcal P: 36.3 g F: 31.9 g
4	水	ごはん さかなふりかけ 郷土食献立	牛乳▲	豆腐ハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め 冬瓜のみそ汁	豆腐ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し さかなふりかけ	小松菜 人参	まいたけ 玉ねぎ 冬瓜 生椎茸 ねぎ	ごはん でん粉	油	E: 832 kcal P: 33.1 g F: 22.8 g
5	木	ごはん カスタードプリン●▲	牛乳▲	鮭のちゃんちゃん焼き▲ 変わり漬け カレースープ	鮭 みそ 豚肉 白いんげん豆	牛乳▲	ピーマン 人参	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 たくあん 生姜 しめじ	ごはん 砂糖 カスタードプリン●▲	マーガリン▲ 油	E: 785 kcal P: 34.2 g F: 17.9 g
6	金	食パン▲ スライスチーズ▲	牛乳▲	なっばコロッケ▲ 切干大根のサラダ フルーツポンチ	なっばコロッケ▲	牛乳▲ スライスチーズ▲	人参	切干大根 胡瓜 もやし みかん もも バイン リんご	食パン▲ 砂糖 寒天 りんごゼリー サイダー	油 白ごま	E: 895 kcal P: 27.7 g F: 30.4 g
9	月	ごはん 干しブルー	牛乳▲	厚焼き卵● 春雨のごま酢和え 麻婆豆腐	厚焼き卵● 豚肉 赤みそ 絹豆腐	牛乳▲ わかめ	人参	胡瓜 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干しブルー	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 白ごま 油	E: 835 kcal P: 29.0 g F: 23.6 g
10	火	ごはん	牛乳▲	いかと大豆のごまがらめ■ ポイル野菜 ワントンスープ	いか■ 大豆 ベーコン	牛乳▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 ワンタン	油 白ごま	E: 811 kcal P: 35.6 g F: 28.5 g
11	水	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	豚肉のピリ辛炒め 小松菜ときゃべつひたし 南瓜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	赤パプリカ 小松菜 人参 南瓜	にんにく 生姜 きゃべつ 玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖	油 ごま油	E: 804 kcal P: 31.4 g F: 21.6 g
12	木	ごはん	牛乳▲	鯖の甘みそがけ 野菜の昆布漬け じゃが芋のそぼろ煮	鯖 みそ 豚肉	牛乳▲ 刻み昆布	人参 いんげん	生姜 もやし きゃべつ 玉ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	E: 823 kcal P: 31.0 g F: 21.5 g
13	金	米粉入りパン▲ お月見ゼリー お月見献立	牛乳▲	肉団子のたれがけ 豆いろいろサラダ お月見スープ	肉団子のたれづけ ひよこ豆 大豆 鶏肉	牛乳▲	枝豆 人参 青梗菜	胡瓜 玉ねぎ えのき	米粉入りパン▲ 砂糖 白玉団子 お月見ゼリー	油	E: 816 kcal P: 30.7 g F: 26.3 g
16	月	敬老の日									
17	火	ごはん 冷凍みかん	牛乳▲	がんもの含め煮 荳わかめの金平 さつまい	がんもどき ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳▲ 荳わかめ	人参 いんげん	大根 しめじ ねぎ 冷凍みかん	ごはん 砂糖 こんにやく さつま芋	油 白ごま	E: 849 kcal P: 27.5 g F: 23.3 g
18	水	ごはん	牛乳▲	わかさぎの南蛮漬け 青菜の納豆和え 豆乳汁	わかさぎ 納豆 鶏肉 絹豆腐 豆乳 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋	油	E: 826 kcal P: 33.2 g F: 18.1 g
19	木	ごはん 高岡食19并献立	牛乳▲	高岡野菜の五目あんかけ井 茹でブロッコリー かきたまスープ●	ホキ 卵● 絹豆腐	牛乳▲	人参 黄パプリカ ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ 生椎茸	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油	E: 821 kcal P: 33.7 g F: 21.6 g
20	金	2/3コッペパン▲	牛乳▲	ウインナー ブロッコリーのコーンと和え 焼きそば	ウインナー 豚肉	牛乳▲ 青のり	ブロッコリー 人参	胡瓜 コーン もやし 玉ねぎ きゃべつ	2/3コッペパン▲ 中華麺	油	E: 806 kcal P: 30.8 g F: 29.5 g
23	月	振替休日									
24	火	減量ごはん 冷凍ピーチ	牛乳▲	秋野菜のかき揚げ● 青菜のごまひたし 五目うどん	大豆 卵● 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう しめじ きゃべつ 干し椎茸 ねぎ 冷凍ピーチ	ごはん さつま芋 小麦粉 うどん	油 白ごま	E: 842 kcal P: 26.7 g F: 22.5 g
25	水	ごはん 青りんごゼリー	牛乳▲	白身魚の竜田揚げ 小松菜のコーンと和え 野菜の旨煮	シイラ 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	生姜 きゃべつ コーン たけのこ	ごはん でん粉 上新粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖 青りんごゼリー	油	E: 855 kcal P: 36.8 g F: 19.1 g
26	木	ごはん	牛乳▲	鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 きのこ豆腐のみそ汁	鯖 鶏肉 大豆 油揚げ 絹豆腐 みそ	牛乳▲ ひじき 煮干し	人参 いんげん	玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖	油	E: 864 kcal P: 36.2 g F: 30.0 g
27	金	コッペパン▲ チョコビンスクリーム▲	牛乳▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルト和え▲ ポークビーンズ	卵● 豚肉 大豆	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 いんげん	コーン りんご バイン みかん もも レーズン 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン▲ じゃが芋 砂糖 チョコビンスクリーム▲		E: 871 kcal P: 36.3 g F: 23.5 g
30	月	ごはん	牛乳▲	ガーリックチキン カラフル和え コーンチャウダー▲	鶏肉 ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	赤パプリカ 黄パプリカ 人参	にんにく きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ コーン	ごはん じゃが芋 マカロニ 小麦粉	白ごま マーガリン▲	E: 874 kcal P: 36.8 g F: 34.8 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■