

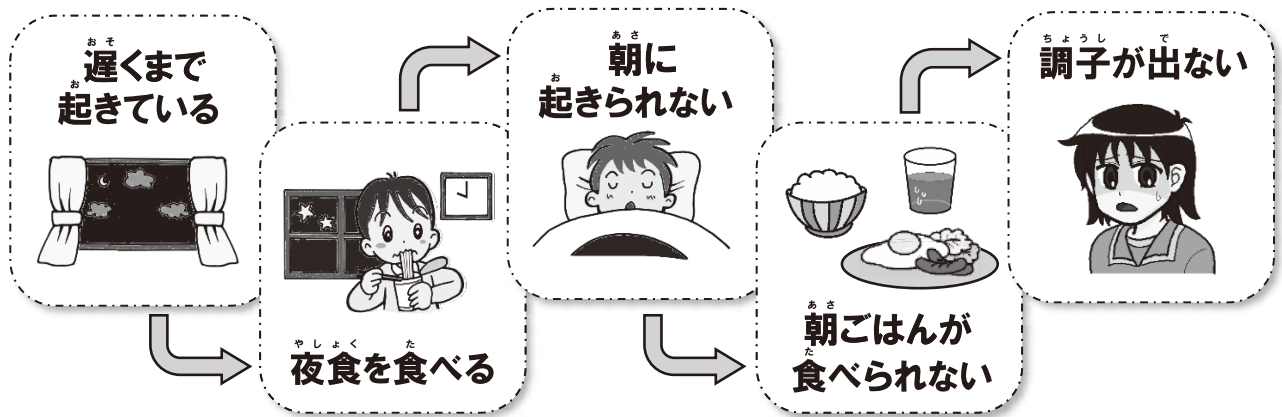
8・9月給食だより

小学校

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

夏の疲れをとろう！～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？2学期が始まってそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれませんよ…



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、ビタミンB1を多く含む食品（豚肉、豆腐、落花生、レバーなど）は夏の暑さで疲れた体を回復するのにおすすめの食品です。



災害時に備えよう～防災給食～

9月1日は防災の日です。この日の給食は、地震や水害などで避難所生活になってしまった時に食べるような「非常食」が出ます。災害はいつ起きるかわかりません。日頃から防災意識を高めておきましょう。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「里芋のそぼろ煮」です。



【材料(4人分)】

- 里芋……………180g
- こんにゃく……………100g
- だいこん……………120g
- にんじん……………40g
- たまねぎ……………160g
- 鶏ひき肉……………80g
- グリーンピース……………10g
- ざらめ……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- だしの素……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………100ml

【作り方】

- ① 里芋は、皮をむき一口大に切る。
- ② こんにゃくは色紙切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、煮立ったら、鶏ひき肉を入れてよくほぐす。
- ④ ③に里芋、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れて中火で煮る。
- ⑤ 里芋に火が通り始めたら、たまねぎを入れる。
- ⑥ 調味料を入れ、弱火でコトコト煮る。
- ⑦ グリーンピースを入れ、最後に水で溶いた片栗粉を入れて、できあがり。



8・9がつこんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		びこう ちよくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
			ちやくになるもの		からだのちようしを とどのえるもの		ねつやちからに なるもの				
27	金	ごはん	ポークシューマイ② マーボーなす	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ	ごはん ごまあぶら シューマイのかわ でんぶん			697kcal 22.8g 24.9g		
30	月	セルフ さんしょくどん (ごはん)	さんしょくどんのく いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご みそ	しょうが えだまめ ねぎ にんじん ごんにやく ごぼう しめじ ごまつな	ごはん さとう さといも			646kcal 26.7g 21.9g		
31	火	まるパン (スライス)	ハンバーグデミグラスソースかけ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん コーン パセリ トマト	パン あぶら さとう ルウ			579kcal 23.8g 23.2g		
1	水	おおむぎごはん	ほうさいきゅうしょく ヒートレスやさいカレー ヨーグルト なし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ なし アロエ	おおむぎ ごはん ルウ じゃがいも	ヨーグルト		726kcal 19.5g 20.3g		
2	木	ココア あげパン	チリコンカン チャプチェ	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく えんどうまめ ベーコン いんげんまめ だいず くわかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ルウ はるさめ ごまあぶら			607kcal 22.8g 22.8g		
3	金	セルフ ガバオライス (ごはん)	ガバオライスのく エビたんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく エビ	にんじん たまねぎ バジル ピーマン にんにく しょうが たけのこ には もやし	ごはん ごまあぶら あぶら さとう はるさめ			621kcal 24.5g 18.2g		
6	月	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	ちゅうかどんのく やきギョーザ②	ぎゅうにゅう エビ ぶたにく ひじき いか	キャベツ にんじん には たけのこ たまねぎ しょうが きくらげ さやえんどう	ごはん ギョーザのかわ あぶら でんぶん			618kcal 25.8g 16.8g		
7	火	くろパン	にくだんごとやさいのコンソメに マカロニソー こざかな	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ミートボール カタクチワシ	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング マカロニ			557kcal 24.2g 15.8g		
8	水	ごはん	けいちゃん もやしのスープ	ぎゅうにゅう みそ とりにく ベーコン	しょうが にんにく ごまつな たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん もやし きくらげ	ごはん さとう ごまあぶら			588kcal 25.5g 16.5g		
9	木	コッペパン (スライス)	スラッピージョー コーンロッケ ベーコンとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン コーン にんじん トマト キャベツ パセリ	パン こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも さとう			594kcal 22.7g 22.6g		
10	金	ごはん	しゅんののおさかなランチ カツオのゆずみぞれに ちくぜんに れいとうみかん	ぎゅうにゅう カツオ とりにく ちくわ	ごぼう ごんにやく にんじん しいたけ れんご さやいんげん たけのこ みかん ゆず	ごはん ごまあぶら さとう	れいとう みかん		631kcal 28.5g 20.9g		
13	月	セルフ かきあげどん (ごはん)	かきあげ てんどんのたれ じゃがいものピリからに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう しゅんぎく ごんにやく	ごはん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも			707kcal 20.8g 21.3g		
14	火	しょくパン チョコクリーム	にくだんご② とうがんスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ くわい とうがん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ	パン ごま チョコクリーム			579kcal 23.2g 27.3g		
15	水	おおむぎごはん	シーフードカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう エビ いか あさり	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく にんじん みかん もも パイン	おおむぎ ごはん じゃがいも ルウ あぶら セリー			688kcal 19.9g 14.5g		
16	木	バターロール	チキンカツ フラットアイ ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	なす たまねぎ トマト にんにく にんじん キャベツ ごまつな	パン じゃがいも あぶら パンこ			590kcal 25.4g 26.0g		
17	金	ごはん	えんじョイランチ エビシューマイ② ホイコーロー オレンジ	ぎゅうにゅう エビ イトヨリダイ ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ねぎ しょうが オレンジ	ごはん あぶら シューマイのかわ			665kcal 24.4g 21.6g		
20	月	けいろうのひ									
21	火	コッペパン いちごジャム	おつきみこんだて ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうのソー さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム	えのき しめじ にんじん しいたけ にんにく パセリ ほうれんそう コーン キャベツ たまねぎ	パン でんぶん ジャム さつまいも あぶら ルウ			670kcal 25.8g 23.7g		
22	水	わかめごはん	ひがししょうアイデアこんだて どりのからあげ ごんにやくかいそうサラダ さといものみそしる レモンカスターダルト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ みそ	ごんにやく きゅうり コーン キャベツ たいこん にんじん	ごはん でんぶん あぶら さとう タルト さといも ごまあぶら	レモン カスター タルト		688kcal 24.9g 20.8g		
23	木	しゅうぶんのひ									
24	金	ごはん	サバのしおやき きゅうりのコロコロづけ にらたまじる	ぎゅうにゅう サバ ナルト わかめ たまご	きゅうり たまねぎ にんじん には	ごはん ごまあぶら			571kcal 25.1g 16.4g		
27	月	セルフ ビビンバ (ごはん)	ビビンバのく(にくいため・ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ナルト ぶたにく わかめ	ごんにやく しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら			581kcal 21.6g 18.0g		
28	火	けんさんこむぎ バターロール	さつまランチ かんぴょうのクリームに はらサダ とちおとめいちごセリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	かんぴょう にんじん には たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし コーン	パン マカロニ あぶら ルウ はるさめ さとう セリー ごまあぶら	とちおとめ いちご セリー		646kcal 23.7g 25.5g		
29	水	ごはん	モロのスタミナやき おおさかづけ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう モロ とりにく	だいこん きゅうり ごんにやく たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん でんぶん さといも さとう			590kcal 27.3g 13.5g		
30	木	まるパン (スライス)	メンチカツ ソース ホイップキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ えんどうまめ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン にんにく トマト パセリ	パン あぶら パンこ マカロニ			590kcal 24.1g 22.4g		

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal:たんぱく質26g:脂質21g:食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.2g