



長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、この時期は夏の疲れがでてくるとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。1日を元気に過ごすためにも、朝食をきちんととって登校し、体調を整えるようにしましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ごはんだけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

ごはん
おにぎり
パン

+ 汁物

野菜の
みそ汁
野菜
スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

牛乳
ヨーグルト

9月4日(月)～永野小学校おすすめ献立～

残暑が厳しい9月を、野菜がたっぷりとれるシチューと冷たいデザートで楽しく乗り切るための献立です。健康委員会のメンバーが中心に考えました。

食パン いちごジャム 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ 冷凍みかん

災害時に備えよう～防災救食～

9月1日は防災の日です。「防災救食」では、地震や水害などで避難所生活になってしまった時でも食べられる「非常食」が出ます。「防災救食」を体験して、日頃から防災意識を高くしておきましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「**にらサラダ**」です。

【材料(4人分)】

にら……………50g
 キャベツ……………120g
 にんじん……………30g
 ツナ缶……………30g
 緑豆春雨……………20g
 さとう……………小さじ1と1/2
 しょう油……………大さじ1
 酢……………大さじ1強
 ごま油……………小さじ1/2
 塩……………少々

【作り方】

- ① にらは3cm幅、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② 春雨はゆでて食べやすい長さに切る。
- ③ 調味料を合わせドレッシングを作る。
- ④ ①、②、③、ツナを混ぜ合わせたら出来上がり。



※好みの市販ドレッシングを使うとさらに簡単に出来ます!



8・9月献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食		
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂					
28	月	コッパン (スライス)	スラッピージョー フライドポテト 春雨スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし 干しいたけ	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 春雨	油		780kcal 30.8g 30.7g		
29	火	大麦ご飯	チキンカレー フルーツポンチ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご バイン グリーンピース みかん にんくしょうがもも	ご飯 大麦 じゃがいも ナタデココ セリー	油 ルウ		953kcal 25.8g 24.1g		
30	水	黒食パン	白身魚フライ ウィンナーのケチャップ煮	ほき ウィンナー うすら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン でん粉 小麦粉 パン粉	油	ソースが つきます	833kcal 33.2g 35.7g		
31	木	ご飯	えび焼売(2) 青椒肉絲 わかめスープ	えび たら 豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ えのきだけ	ご飯 焼売の皮 砂糖 でん粉	油 ごま		844kcal 32.3g 24.1g		
1	金	セルフ 三色丼 (ご飯)	三色丼の具 たまねぎのみそ汁	鶏肉 みそ 卵 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが 枝豆	ご飯 砂糖			865kcal 40.1g 23.9g		
4	月	永野小学校おすすめ献立											
		食パン いちごジャム	クリームシチュー マカロニサラダ 冷凍みかん	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース みかん きゅうり キャベツ	パン マカロニ いちごジャム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		801kcal 28.1g 25.6g		
5	火	塩ジョイランチ(適塩献立)											
		ご飯	きびなごのかりかりフライ(2) 肉じゃが 小松菜としめじのごま炒め	きびなご 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	たまねぎ こんにゃく しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 パン粉	油 ごま		891kcal 29.1g 24.3g		
6	水	ミルクパン	ハンバーグケチャップソースかけ ほうれん草とコーンのソテー ゴロゴロ野菜のスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 でん粉	油		857kcal 36.5g 37.9g		
7	木	ご飯	鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが 切干大根 こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 油		819kcal 31.4g 20.5g		
8	金	セルフ 中華丼 (ご飯)	中華丼の具 餃子ロール	豚肉 鶏肉 なると いか	牛乳	にんじん さやえんどう にら	たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	ご飯 でん粉 餃子の皮	油		835kcal 31.2g 21.9g		
11	月	冷やし中華	ハムカツ 杏仁プリン	鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし もも	めん プリン 小麦粉 パン粉	油 ごま	冷やし中華スープが つきます	740kcal 26.8g 30.7g		
12	火	セルフ ピピンパ (ご飯)	ピピンパの具 冬瓜の卵スープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ もやし 干しいたけ にんにく しょうがこんにゃく 冬瓜	ご飯 砂糖	油 ごま		798kcal 29.8g 23.0g		
13	水	防災救食											
		バターロールパン	救給コーンポタージュ アロエヨーグルト バナナ		牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ とうもろこし アロエ バナナ	パン でん粉 玄米 砂糖			730kcal 22.9g 26.0g		
14	木	ご飯	さばの一夜干し 和風和え 根菜のごま汁	さば みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ごぼう だいこん ねぎ	ご飯 さといも	油 ごま		794kcal 30.9g 22.5g		
15	金	ご飯	ミニ春巻 麻婆なす ナムル	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし なす 干しいたけ にんにく しょうが	ご飯 砂糖 春巻の皮 でん粉	油 ごま		922kcal 26.4g 33.5g		
18	月	敬老の日											
19	火	セルフ 豚カレー丼 (ご飯)	豚カレー丼の具 キャベツのみそ汁 チーズ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	油		817kcal 28.6g 23.2g		
20	水	さつきランチ(特産物献立)											
		県産小麦 黒パン	かんぴょうのクリーム煮 にらサラダ 梨	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ かんぴょう 梨 マッシュルーム グリーンピース キャベツ	パン マカロニ 春雨	油 ルウ ドレッシング		790kcal 31.3g 23.1g		
21	木	ご飯	ぶりフライ 五目煮 田舎汁	ぶり 油揚げ 大豆 みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ご飯 砂糖 さといも 小麦粉 パン粉	油		894kcal 29.9g 28.2g		
22	金	セルフ チキンライス (ご飯)	チキンライスの具 オムレツ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 卵 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン もやし 干しいたけ	ご飯 ワンタンの皮	油		865kcal 34.5g 21.0g		
25	月	コッパン (スライス)	メンチカツ コールスロー えび団子スープ	鶏肉 豚肉 たら えび	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しょうが	パン 春雨 小麦粉 でん粉	ドレッシング	ソースが つきます	760kcal 31.3g 30.6g		
26	火	ご飯	ジャージャン豆腐 中華サラダ 豆乳バナナコッタ	豚肉 豆乳 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツしょうがもやし たけのこ 干しいたけ きゅうり レモン	ご飯 春雨 砂糖 パナコッタ でん粉 はちみつ	油 ごま		900kcal 31.7g 28.7g		
27	水	食パン キャラメルクリーム	チリコンカン イタリアンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが ユン きゅうり キャベツ	パン キャラメルクリーム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		747kcal 29.8g 27.1g		
28	木	お月見献立											
		ご飯	太巻卵 おかか和え さといもとだいこんのそぼろ煮 月見ゼリー	卵 鶏肉	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ こんにゃく 枝豆 だいこん	ご飯 でん粉 さといも 砂糖 セリー			847kcal 31.0g 19.5g		
29	金	お魚ランチ											
		ご飯	あじのねぎ醤油焼き 塩昆布和え 沢煮碗	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	ねぎ だいこん キャベツ きゅうり ごぼう しめじ	ご飯	油		779kcal 33.9g 20.3g		

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質31g:脂質27g:食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.6g