



きゅうしよく 給食だより



しょうがっこう
小学校

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！



生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

朝ごはんを1日を元気にすごそう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



9月1日は防災の日

「防災の日」は、1960年(昭和35年)に制定されました。9月1日の日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。

今年の防災救食では、乾物やレトルトパウチなど、長期保存できる食材を使った料理が登場します。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、「ガパオライス」です。



【材料(4人分)】

- ごはん.....720g
 - 鶏ムネ挽肉.....160g
 - 青ピーマン.....30g
 - にんじん.....50g
 - たまねぎ.....160g
 - にんにく.....4g
 - ごま油.....小さじ1
 - オイスターソース.....小さじ1
 - ナンプラー.....小さじ2弱
 - 醤油.....小さじ1/2強
 - みりん.....小さじ1
 - 砂糖.....小さじ1強
 - こしょう.....少々
 - バジルパウダー.....少々
- (生バジルを使う場合は4~8枚程度をお好みで)

【作り方】

- ① 青ピーマン、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- ② ごま油を引いたフライパンにおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら鶏ひき肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、青ピーマンを入れて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、調味料を入れて炒め、味を調える。
- ⑤ 最後にバジルパウダーを入れて炒めて、香りが立ったら出来上がり。
- ⑥ ご飯に⑤をのせて食べましょう。

※鷹の爪や豆板醤を入れるとピリ辛味になります。

※家で作る際は、目玉焼きを添えて食べてもおいしいです。



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 | びごう ちやくどう ひん | エネルギー たんぱく質 しつ | あさ ごはん |
|-----|----------------------------------|--|---|---|---|--------------------|---------------------------|-----------|
| | | | ちやにくになるもの | からだのちやうしを どのえるもの | ねつやちからに なるもの | | | |
| 1月 | ごはん | ハヤシシチュー アスパラとベーコンのソテー | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース アスパラガス にんにく トマト コーン | ごはん あぶら ルウ | | 646kcal 21.4g 20.2g | |
| 2火 | コッペパン (スライス) | しろみざかなフライ ソース キャベツソテー ワンタンスープ ももゼリー | ぎゅうにゅう スケソウダラ なた ベーコン ぶたにく | キャベツ コーン たまねぎ しょうが にんじん いら もやし | パン こむぎこ あぶら ドレッシング でんぷん さとう ゼリー | ゼリー | 600kcal 23.8g 21.5g | |
| 3水 | ごはん | えんじョイランチ マーボーどうふ ギョーザロール オレンジ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく | たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ いら オレンジ | ごはん あぶら でんぷん パンこ さとう こむぎこ | | 683kcal 24.4g 20.2g | |
| 4木 | しょくパン チョコクリーム | マカロニソテー ポークビーンズ | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす | キャベツ コーン たまねぎ にんじん グリーンピース トマト | パン チョコクリーム ルウ マカロニ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも | | 674kcal 25.7g 29.6g | |
| 5金 | ごはん | あつやきたまご ごもくきんぴら みそしる | ぎゅうにゅう たまご さつまあげ あぶらあげ みそ | ごぼう にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ こまつな | ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも | | 607kcal 21.1g 14.4g | |
| 8月 | ごはん | ホイコーロー ポークシュマイ② | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ | キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが | ごはん あぶら パンこ でんぷん さとう こむぎこ | | 663kcal 25.4g 21.1g | |
| 9火 | まるパン (スライス) | コロッケ ソース ほうれんそうソテー パンプキンポタージュ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン パセリ にんじん かぼちゃ | パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ルウ | | 624kcal 21.0g 25.0g | |
| 10水 | ごはん | サバみそに こまつなとしめじのごまいため けんちんじる | ぎゅうにゅう サバ みそ あぶらあげ とうふ | こまつな しめじ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく しいたけ | ごはん さとう ごま あぶら さといも | | 651kcal 22.8g 21.8g | |
| 11木 | バターロール | ハンバーグチャップソースがけ スパゲティソテー とうがんスープ セノビーゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ベーコン | たまねぎ トマト キャベツ にんじん とうがん しいたけ こまつな | パン でんぷん さとう スパゲティ あぶら ドレッシング ゼリー | ゼリー | 606kcal 22.5g 25.7g | |
| 12金 | ごはん | タッカルビ わかめスープ こざかな | ぎゅうにゅう とりにく わかめ なたと カタクチイワシ | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ | ごはん あぶら ごま ごまあぶら | | 579kcal 23.3g 14.5g | |
| 15月 | いろいろのひ | | | | | | | |
| 16火 | セルフ ホットドック (コッペパン スライス) | ソーセージ ケチャップ コーンとベーコンのやさしいため ブラウンシチュー | ぎゅうにゅう ソーセージ ベーコン ぶたにく | キャベツ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト | パン あぶら じゃがいも ルウ | | 658kcal 26.3g 30.8g | |
| 17水 | ごはん | シルバーてりやき ごもくに とんじる | ぎゅうにゅう シルバー だいす ひじき ぶたにく さつまあげ とうふ みそ | こんにやく だいこん さやえんどう にんじん ごぼう ねぎ | ごはん さとう あぶら じゃがいも | | 611kcal 25.4g 15.1g | |
| 18木 | けんさんこむぎ しょくパン とちあいか ジャム | さつきランチ インドに かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ヨーグルト | たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース かんぴょう きゅうり キャベツ | パン ジャム じゃがいも あぶら さとう | ヨーグルト | 605kcal 23.7g 18.9g | |
| 19金 | セルフ ピピンパ (ごはん) | ビビンパのく(にくいため・ナムル) はるさめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | しょうが にんじん もやし こんにやく ほうれんそう こまつな たまねぎ しいたけ | ごはん さとう ごま ごまあぶら はるさめ | | 609kcal 21.9g 18.2g | |
| 22月 | セルフ ガバオライス (ごはん) | ガバオライスのぐ たまごスープ アセロラゼリー | ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン | ピーマン にんじん たまねぎ にんにく パジル しいたけ もやし こまつな | ごはん ごまあぶら さとう ゼリー | ゼリー | 656kcal 24.3g 18.7g | |
| 23火 | しょうぶんのひ | | | | | | | |
| 24水 | セルフ かきあげどん (ごはん) | やさいかきあげ てんどのたれ じゃがいものピリからに | ぎゅうにゅう とりにく みそ | たまねぎ にんじん しゅんぎく こんにやく さやいんげん ごぼう | ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも | | 684kcal 20.2g 17.8g | |
| 25木 | ぎゅうにゅうパン | ほうさいきゅうしょく まめカレー きりぼしだいこんサラダ | ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ツナ | たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん きゅうり コーン | パン じゃがいも あぶら ルウ さとう ごま ドレッシング | | 691kcal 23.3g 33.1g | |
| 26金 | ごはん | おさかなランチ サンマわかめ きゅうりのココロづけ まんてんみそしる | ぎゅうにゅう サンマ わかめ さつまあげ あぶらあげ みそ | かぼす レモン きゅうり こまつな ごぼう にんじん しめじ ねぎ | ごはん さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも ごま | | 642kcal 22.2g 20.4g | |
| 29月 | わかめごはん | きたしょうアイデアこんだて サケしおやき のりあえ いなかじる ミルメークいちご はちみつレモンゼリー | ぎゅうにゅう サケ のり わかめ あぶらあげ みそ | もやし キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん こんにやく しめじ こまつな ねぎ | ごはん ミルメーク ごま さといも ゼリー | ゼリー | 691kcal 25.1g 12.9g | |
| 30火 | くろパン | チリコンカン ブロッコリーとパスタのサラダ チーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ だいす チーズ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン ブロッコリー えだまめ | パン じゃがいも あぶら さとう ルウ マカロニ ドレッシング | | 630kcal 25.9g 21.6g | |

しょうがせい がっこう きゅうしょくせつしゅんきじゆん
・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー・たんぱく質24g : 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〇をつけましょう！

えんぷんへいきん
2.3g