



給食だより



しょうがっこう
小学校

長い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。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、朝ごはんをきちんと食べて登校し、体調を整えるようにしましょう。

◆ 1日のスタートは朝ごはんから ◆



朝ごはんの効果

やる気や集中力 が高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------



栄養バランスも意識しましょう



主食	主菜	副菜	果物・乳製品
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん・パン・めん類	(主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	(主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	くだもの にゅうせいひん 乳製品 牛乳 ヨーグルト

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、「鶏肉のレモンソース和え」です。

【材料(4人分)】

鶏ムネ切身・・・50g×4切
酒・・・小さじ1
塩・・・1つまみ
でん粉・・・大さじ2
油・・・適量
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
水・・・大さじ1
レモン汁・・・大さじ1

【作り方】

- ① 鶏ムネ肉は、酒と塩をふっておく。
- ② ☆の調味料をあわせ、火にかけ砂糖を溶かしておく。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、鶏肉にでん粉をつけて揚げる。
- ④ ②にレモン汁を入れ、火が通った鶏肉を熱いうちにかき混ぜて出来上がり。

◆その他の給食レシピも
こちらからぜひご覧ください！





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	ひこう ちやくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちょうしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1 火	ぎゅうにゅう パン (スライス)		スラッピージョー チキンナゲット② にくたんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから	たまねぎ ビーマン トマト にんじん ほうれんそう キャベツ しょうが	パン こむぎこ あぶら さとう はるさめ		669 kcal 28.5 g 29.9 g	
2 水	ごはん		ぼうさいぎゅうしょく ヒートレスカレー マカロニソテー マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら さとう マカロニ ドレッシング ゼリー	ゼリー	699 kcal 18.1 g 19.8 g	
3 木	ココアパン		メンチカツ ラタトゥイユ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく なると	たまねぎ なす トマト にんにく にんじん にら もやし キャベツ	パン さとう でんぶん こむぎこ あぶら		608 kcal 22.7 g 25.7 g	
4 金	ごはん		イワシうめに にんじんしりしり いなかじる	ぎゅうにゅう イワシ ツナ あぶらあげ みそ	うめ にんじん コーン ごぼう こんにゃく しめじ こまつな ねぎ	ごはん さとう あぶら ごま さといも でんぶん		641 kcal 24.6 g 20.8 g	
7 月	ごはん		とりにくのレモンソースあえ チャプチェ ほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム なると	にら もやし にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう レモン	ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら		665 kcal 26.4 g 20.4 g	
8 火	はちみつ パン		パンネマカロニのミートソースに あつあげとチンゲンサイのソテー セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが トマト チンゲンサイ しめじ	パン マカロニ あぶら ごまあぶら ゼリー	ゼリー	692 kcal 24.7 g 21.6 g	
9 水	ごはん		おさかなランチ サバスタミナやき いそに とんじる	ぎゅうにゅう サバ ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう じゃがいも あぶら		657 kcal 24.1 g 21.9 g	
10 木	ぎゅうにゅう パン		トマトミートオムレツ ほうれんそうソテー ラビオリスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト パセリ ほうれんそう キャベツ コーン にんじん もやし	パン あぶら こむぎこ じゃがいも		578 kcal 22.3 g 24.7 g	
11 金	セルフぶた キムチどん (ごはん)		ぶたキムチどんのぐ わかめスープ フルーツあんにくふうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こんにゃく はくさい キャベツ たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが にら もやし	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぶん じゃがいも あんにんプリン	あんにんプリン	605 kcal 20.6 g 14.7 g	
14 月	セルフガバオ ライス (ごはん)		ガバオライスのぐ とうがんスープ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にら かんぴょう とうがん しいたけ ほうれんそう	ごはん あぶら ゼリー	ゼリー	675 kcal 23.7 g 22.0 g	
15 火	コッペパン チョコだいす クリーム		しろみざかなフライ ソース カレービーンズ	ぎゅうにゅう スケソウダラ ベーコン ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト	パン でんぶん ルウ チョコだいすクリーム あぶら じゃがいも さとう		695 kcal 27.9 g 32.5 g	
16 水	ごはん		えんジョイランチ マーボーはるさめ ぎょうざロール ソーダフロートふうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	キャベツ にら たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ しいたけ	ごはん はるさめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ パンこ さとう ゼリー	ゼリー	695 kcal 21.8 g 18.4 g	
17 木	ちゃんぽん (ちゅうかめん)		ちゃんぽん (スープ) ポークしゅうまい② チーズドック	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか チーズ	しょうが にんにく もやし キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ	チーズドック	574 kcal 25.8 g 25.6 g	
18 金	ごはん		ハンバーグおろしソースがけ 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 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ だいこん こまつな しめじ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ にんにく	ごはん ごま あぶら さとう さといも		626 kcal 23.4 g 17.9 g	
21 月	Hいろいろのひ								
22 火	こくみんのきょうじつ								
23 水	しゅうぶんのひ								
24 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 こんにゃく グリーンピース かんぴょう キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう	ヨーグルト	623 kcal 24.4 g 19.9 g	
25 金	ごはん		じゅうごやこんだて サンマのかばやき のりあえ さといもとだいこんのそぼろに じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう サンマ のり とりにく	もやし キャベツ ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま さといも ゼリー	ゼリー	752 kcal 25.9 g 23.9 g	
28 月	おおむぎ ごはん		ポークカレー かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	おおむぎ ごはん ルウ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	れいとう みかん	702 kcal 20.7 g 18.5 g	
29 火	バターロール		とりにくのケバフふう ポテトミックスサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ	パン あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング		621 kcal 24.6 g 30.9 g	
30 水	くりごはん ごましお		ひがししょうアイデアこんだて カツオブライ ソース あきのぐだくさんみそしる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう カツオ みそ	なめこ しめじ しいたけ こんにゃく ほうれんそう	ごはん くり ごま あぶら パンこ こむぎこ さといも グミ		668 kcal 23.3 g 14.3 g	

・ しょうがくせい がっこうきゅうしゅくせつしゅきじはん
小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：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！

えんぶんへいきん
2.6g