



きゅうしょく

給食だより



小学校

なが なつやす お ながき はし 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

おもち (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん・パン・めん類



主菜

おもち からだ (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



副菜

おもち からだ しょうし (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



果物・乳製品



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。

9月17日(木) 西中学校おすすめ献立

給食委員会のアンケートをもとに、生徒に人気のメニューを中心に考えた献立です。

- ・わかめごはん ・ぎゅうにゅう
- ・とりにくのからあげ ・カリコリスラダ
- ・のっぺいじる ・ラ・フランスゼリー

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」です。

【材料(4人分)】

鶏ムネ切身・・・50g×4切
清酒・・・小さじ1
食塩・・・一つまみ
片栗粉・・・大さじ2
油・・・適量
しょう油・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
サンキストレモン・・・大さじ1
水・・・大さじ1

【作り方】

- ① 鶏ムネ肉は清酒・塩をふっておく。
- ② ☆の調味料を合わせておく。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、②を熱いうちにかからめてできあがり。

◆ その他の給食レシピも
こちらからぜひご覧ください →





日	曜 日	こんだてめい		あ か	み ど り	き い ろ	びこう	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 ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	火	もちむぎごはん		ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご みかん もも パイン	ごはん もちむぎ ナタデココ じゃがいも ルウ セリー あぶら	702kcal 19.2g 17.7g	
2	水	ほうさいきゅうしよく バターロールパン		ツナとトマトのパスタ きゅうきゅうコーンポタージュ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ コーン	パン マカロニ さとう あぶら ルウ でんぶ げんまい セリー	690kcal 22.7g 23.1g	
3	木	ごはん		カレイフライ しぐれに いなかじる	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが だいこん しめじ こまつな	ごはん パンこ あぶら さとう ごま さといも	669kcal 25.1g 18.9g	ソースが つきます
4	金	ごはん		えんジョイランチ(てきえんこんだて) マーボーはるさめ ぎょうざロール チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	キャベツ なら たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	ごはん ぎょうざロールのかわ はるさめ あぶら	687kcal 23.4g 22.7g	
7	月	しよくパン だいすチョコクリーム		チリコンカン スパゲティソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ	パン だいすチョコクリーム じゃがいも あぶら ルウ スパゲティ	655kcal 24.2g 28.8g	
8	火	セルフ さんしょくどん (ごはん)		さんしょくどんのぐ たまねぎのみそしる なし	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ ほうれんそう にんじん たまねぎ なし	ごはん さとう	666kcal 31.3g 17.5g	
9	水	くろパン		けんさんぶたにくクロック ラタトゥイユ キャベツのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン なす スズキニ トマト にんにく キャベツ ほうれんそう	パン じゃがいも パンこ あぶら でんぶ ルウ さとう	661kcal 25.1g 26.2g	ソースが つきます
10	木	ごはん		いわしのごまみそに こまつなとちくわのいためもの にくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ いわし ぶたにく みそ	こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	706kcal 24.7g 20.6g	
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 ソーダフロートゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ なんと とうにゅう	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい なら しょうが にんにく えのきたけ	ごはん あぶら さとう でんぶ ごま セリー	641kcal 22.7g 17.0g	
14	月	ぎゅうにゅうパン		チキンナゲット(2) ジャーマンポテト ワタンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく なると	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん しいたけ ほうれんそう	パン パンこ じゃがいも バター こむぎこ あぶら	618kcal 23.9g 25.2g	
15	火	ごはん		えびしゅうまい(2) チンジャオロースー とうがんのスープ	ぎゅうにゅう えび たら ぶたにく ベーコン	たまねぎ しょうが ピーマン たけのこ にんじん とうがん しいたけ こまつな	ごはん パンこ でんぶ えびしゅうまいのかわ あぶら さとう	633kcal 24.8g 18.7g	
16	水	メーフルトースト		ブラウンシチュー ブロッコリーとマカロニのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ブロッコリー	パン メーフルシロップ じゃがいも あぶら ルウ マカロニ ドレッシング	666kcal 23.3g 27.8g	
17	木	にしちゅうがっこうおすめこんだて わかめごはん		とりにくのからあげ カリコリスアラダ のっぺいじる ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう わかめ チーズ さつまあげ とりにく とうふ	しょうが きゅうり だいこん にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん でんぶ あぶら ドレッシング セリー さといも	717kcal 24.8g 21.8g	
18	金	おさかなランチ ごはん		さばのねぎしおやき いそに ぶたじる	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ ぶたにく みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん あぶら さとう じゃがいも	667kcal 24.1g 22.5g	
21	月	けいろうのひ							
22	火	こくみんのきゅうじつ							
23	水	しゅうぶんのひ							
24	木	おつきみこんだて ごはん		きびなごのカリカリフライ(2) のりあえ さといもとだいこんのそぼろに つきみゼリー	ぎゅうにゅう のり きびなご とりにく	ほうれんそう もやし キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ みかん	ごはん パンこ でんぶ こめこ あぶら ごま さといも さとう セリー	615kcal 22.5g 13.0g	
25	金	ごはん		ジャージャンとうふ ちゅうかサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし みかん	ごはん あぶら さとう でんぶ はるさめ ごま	703kcal 22.8g 21.2g	
28	月	さつきランチ(とくさんぶつこんだて) けんさんこむぎ しよくパン とちあいかジャム		インドに かんびょうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ	こんにゃく にんじん たまねぎ グリンピース かんびょう キャベツ コーン きゅうり	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	571kcal 23.2g 19.7g	
29	火	ごはん		とりにくのレモンソースかけ だいこんサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび たら	しょうが レモン だいこん きゅうり にんじん たまねぎ なら	ごはん でんぶ あぶら さとう ドレッシング はるさめ	685kcal 22.8g 20.4g	
30	水	げんりょう アップルパン		サラダうどん ふとまきたまご まっちゃプリン	ぎゅうにゅう とうにゅう たまご ツナ わかめ	コーン キャベツ きゅうり にんじん りんご	パン うどん あぶら プリン	604kcal 21.7g 20.7g	めんつゆが つきます

しょうがくせい がっこう きゅうしよくせつしよ きじゆん
・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20g：食塩2.0g未満』です。しよくせい つごう こんだて へんこう
※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
へいきん
2.3g