



8・9月



きゅう しょく

給食だより

しょうがっこう
小学校



なが なつやす お 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出てくるとともに、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 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			

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、「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!



鹿沼市は県内有数のにらの産地!新鮮でおいしい地域の食材を味わいましょう!





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 ちやにくになるもの	みどり からだのちょうしを とどのえるもの	きいろ ねつやちからに なるもの	びこう ちようそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
28 月	おおむぎごはん	チキンカレー ほうれんそうソテー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが コーン ほうれんそう キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ	658kcal 20.4g 17.7g	
29 火	まるパン (スライス)	ハンバーグケチャップソースがけ ワンタンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく なると	たまねぎ トマト キャベツ にんじん にら もやし みかん	パン さとう こまあぶら こむぎこ はるさめ	569kcal 23.9g 19.4g	れいとうみかん
30 水	ごはん	カツオフライ ソース ごもくきんぴら あさりのみそしる	ぎゅうにゅう カツオ さつまあげ とろろ わかめ あさり みそ	ごぼう にんじん しめじ さやいんげん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ こまあぶら さとう こま あぶら	620kcal 23.9g 15.3g	
31 木	しょくパン いちごジャム	マカロニソテー チリコンカン	ぎゅうにゅう たいず とりにく ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン	パン いちごジャム ルウ じゃがいも あぶら さとう マカロニ ドレッシング	587kcal 22.7g 19.0g	
1 金	わかめごはん	ほうさいきゅうしょく きゅうきゅうコーンポタージュ ヨーグルト なし	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	コーン たまねぎ にんじん なし	ごはん さとう げんまい でんぶん	600kcal 16.2g 10.6g	ヨーグルト
4 月	セルフ とりそぼろどん (ごはん)	とりそぼろどんのく いなかじり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ ごぼう にんじん こんにゃく しめじ こまつな ねぎ	ごはん さとう さといも	655kcal 26.9g 21.9g	
5 火	ぎゅうにゅうパン	しろみぎかなフライ ソース ミネストローネ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ホキ ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ にんにく トマト	パン マカロニ こむぎこ あぶら パンナコッタ	675kcal 24.8g 27.7g	パンナコッタ
6 水	ごはん	やきギョーザ② チンジャオロース わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく わかめ なると	キャベツ にら たまねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	ごはん さとう こま こむぎこ でんぶん あぶら こまあぶら	587kcal 19.5g 15.9g	
7 木	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 とうがん ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ とうがん しいたけ くわい ほうれんそう	パン あぶら チョコクリーム さとう	577kcal 21.7g 27.3g	
8 金	ごはん	ハヤシシチュー コーンとベーコンのやさしいため	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく トマト キャベツ コーン	ごはん あぶら ルウ	620kcal 20.5g 18.3g	
11 月	ごはん	ひややっこ しょうゆ きりぼしだいこんのもの まんてんみそしる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だいず さつまあげ わかめ みそ	だいこん にんじん しいたけ さやえんどう こまつな ごぼう しめじ ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こま	588kcal 22.3g 13.7g	とうふ
12 火	コッペパン (スライス)	スラッピージョー チキンナゲット② やさしいコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ベーコン	にんにく しょうが トマト たまねぎ ピーマン パセリ にんじん キャベツ	パン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん	618kcal 25.9g 25.5g	
13 水	ごはん	とりにくのこうみやき ホイコーロー オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん にんにく しょうが オレンジ	ごはん こまあぶら こま あぶら	681kcal 28.4g 22.6g	
14 木	くろパン	メンチカツ キャベツソテー パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ パセリ	パン あぶら でんぶん さとう ルウ ドレッシング	607kcal 20.7g 23.7g	
15 金	ごはん	アジねぎみそやき こまつなとしめじのごまいため さわにわん	ぎゅうにゅう アジ みそ あぶらあげ ふたにく	こまつな しめじ にんじん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん ごま あぶら さとう	580kcal 25.5g 15.9g	
18 月	けいろうのひ						
19 火	コッペパン キャラメルクリーム	ささみカツ ポイルブロックリー さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ブロックリー たまねぎ にんじん パセリ	パン キャラメルクリーム じゃがいも こめこ さとう さつまいも ルウ あぶら	660kcal 27.2g 23.0g	
20 水	ごはん	サバぶんかぼし ごもくにく けのしる りんごゼリー	ぎゅうにゅう サバ だいず ひじき さつまあげ みそ こおりとうふ あぶらあげ	さやえんどう ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ぜんまい	ごはん さとう ゼリー	686kcal 28.2g 19.9g	ゼリー
21 木	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&マスタード コールスロー スープカレー	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん にんにく しょうが	パン あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	602kcal 24.1g 28.8g	
22 金	ごはん	ポークシューマイ② はつぼうさい ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しょうが きくらげ さやえんどう	ごはん パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	669kcal 30.0g 16.2g	ヨーグルト
25 月	ごはん	えんじョイランチ ジャージャー豆腐 こうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ もやし さやえんどう しいたけ	ごはん あぶら さとう でんぶん ドレッシング	635kcal 23.5g 19.1g	
26 火	まるパン (スライス)	コロッケ ソース ポイルキャベツ ペンネマカロニのミートソースに	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが トマト	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ	679kcal 25.7g 25.4g	
27 水	くりごはん ごましお	おつきみしょうあげハンバーグおろしソースがけ わふうあえ さとやまじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	たまねぎ にんにく だいこん ほうれんそう ねぎ もやし にんじん ごぼう わらび みずな えのき とうもろこし しいたけ	ごはん くり さとう こま ゼリー ドレッシング さといも	664kcal 22.8g 14.9g	ゼリー
28 木	けんさんこむぎ バターロール	さつぎょうランチ かんぴょうのクリームに にらサラダ とちおとめいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく なまクリーム	たまねぎ キャベツ かんぴょう えだまめ にんじん もやし にら コーン	パン でんぶん あぶら はるさめ さとう ルウ こまあぶら ゼリー	631kcal 21.2g 25.7g	ゼリー
29 金	ごはん	おさかなランチ サンマかばすれモンに きゅうりのコロコロづけ さといもだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう サンマ とりにく	かばす レモン こんにゃく きゅうり だいこん たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん さとう こまあぶら さといも でんぶん	698kcal 24.3g 22.0g	

・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○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.3g