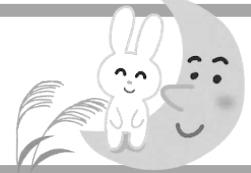




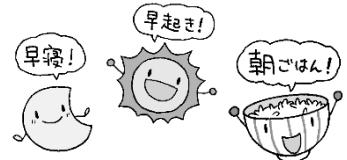
きゅうしょく 給食だより



しょうがっこう
小学校

夏休みが終わって、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。この時期は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期もあります。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととつて生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

朝ごはんを食べると…



からだのう
体や脳の
エネルギーになる



たいおんあ
体温が上がる



のうはたら
脳の働きを活発
にする



はいへんうなが
排便を促す

◆みなさんは朝ごはんをきちんと食べていますか？朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がとのります。また朝ごはんをなくすと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラ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。

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！



*朝ごはんは「おやすみモード」
から「かつどうモード」に切りか
えるスイッチの役目をします。



～3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう～

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「じゃがいものピリ辛煮」です。



【材料(4人分)】

豚小間肉	100 g
じゃがいも	240 g
たまねぎ	160 g
にんじん	60 g
ごぼう	40 g
糸こんにゃく	80 g
さやいんげん	20 g
油	小さじ1/2
さとう	小さじ1と1/2
しょう油	小さじ2
みそ	大さじ1
だしの素	少々
一味唐辛子	少々
水	100 g

【作り方】

- じゃがいも、たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
- 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、さやいんげんは2cmくらいの斜め切りにし、下茹でておく。
- 鍋に油を入れ、豚肉、ごぼう、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、糸こんにゃくを入れ、よく炒める。
- 水と調味料を加え、具材の味がしみるまでよく煮込む。
- 最後に一味唐辛子で味を調整、さやいんげんを加えて出来上がり。



9か月ごはん

日	曜日	ごはん	ごはん	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	ひこう	エネルギー	あさ
				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	ちくとうひん	たんぱくしつしつ	ごはん	エネルギー	あさ
2	月	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	牛乳	ちゅうかどんのぐ ギョーザロール	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく なると	キャベツ にんじん たけの たまねぎ しいたけ にら ねぎ さやえんどう	パン パン パン パン	あぶら でんぶん さとう こむぎこ	630 kcal 25.6 g 17.1 g		
3	火	コッペパン かぬましさん いちごジャム	牛乳	ほうさいきゅうしょく きゅうきゅううカレー ヨーグルト なし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト なし	パン パン パン パン	ジャム あぶら じゃがいも	662 kcal 16.4 g 24.5 g	ヨーグルト	
4	水	ごはん	牛乳	タッカルビ わかめスープ かんこんのり	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ のり	じょうが ににく たまねぎ キャベツ	パン パン パン パン	ごはん あぶら じゃがいも	600 kcal 22.9 g 16.1 g		
5	木	ぎゅうにゅう パン	牛乳	メンチカツ ラタトウイユ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	たまねぎ トマト なし にんじん キャベツ	パン パン パン パン	でんぶん さとう あぶら こむぎこ	608 kcal 21.8 g 28.1 g		
6	金	ごはん	牛乳	サバしおやき きりぼしだいこんのにつけ きのこじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ	サバ にんじん しいたけ なめこ めじ さやえんどう とうふ	パン パン パン パン	ごはん さとう あぶら	637 kcal 24.9 g 23.2 g		
9	月	カレーピラフ	牛乳	ポトフ アスパラとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー ベーコン	たまねぎ にんじん コーン キヤベツ アスパラガス こまつな グリンピース	パン パン パン パン	ごはん あぶら じゃがいも	646 kcal 24.8 g 18.4 g		
10	火	しょくパン チョコクリーム	牛乳	ブラウンシチュー ツナとキャベツのソテー フルーツあんにんふうプリン	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	たまねぎ グリンピース にんじん マッシュルーム キヤベツ トマト コーン	パン パン パン パン	チョコクリーム さとう あぶら じゃがいも ルウ あんにんプリン	697 kcal 21.9 g 29.5 g	あんにん プリン	
11	水	ごはん	牛乳	おさかなランチ イワシかばやき ごもくに みそしる	ぎゅうにゅう さつまあげ イワシ だいす みそ ひじき あぶらあげ	さつまあげ にんじん こまつな さやえんどう ねぎ	パン パン パン パン	ごはん あぶら でんぶん さとう	635 kcal 24.4 g 20.2 g		
12	木	コッペパン (スライス)	牛乳	スラッピージョー チキンナゲット② コロコロやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん トマト ににく キャベツ しょうが パセリ	パン パン パン パン	じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	601 kcal 25.3 g 24.2 g		
13	金	わかめごはん	牛乳	おつきみこんだて あつやきたまご こまつなしめじのごまいため けんちんじる じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう わかめ たまご とうふ あぶらあげ	こまつな こんにゃく だいこん しめじ にんじん こぼう ねぎ	パン パン パン パン	さとう あぶら さといも ごはん ごま デザート	658 kcal 21.5 g 18.1 g	デザート	
16	月			けいろうのひ							
17	火	コッペパン (スライス)	牛乳	しろみざかなフライ ソース キャベツソテー チキントマトクリームシチュー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく いんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ トマト マッシュルーム ににく	パン パン パン パン パン ドレッシング	こむぎこ あぶら じゃがいも ルウ	635 kcal 26.8 g 23.9 g		
18	水	ごはん	牛乳	えんジョイランチ マー婆ーどうふ ポークシューマイ②	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ににく しょうが ねぎ	パン パン パン パン パン こむぎこ	ごま あぶら パン でんぶん こむぎこ	664 kcal 25.6 g 19.8 g		
19	木	くろパン	牛乳	ハンバーグチップソースかけ マカロニソテー とうがんスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ トマト しょうが とうがん コーン にんじん ほうれんそう ねぎ	パン パン パン パン ゼリー マカロニ	ドレッシング さとう あぶら ゼリー マカロニ	601 kcal 25.0 g 22.4 g	ゼリー	
20	金	おおむぎ ごはん	牛乳	チキンカレー ほうれんそうソテー チーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが ににく コーン グリンピース ほうれんそう	おおむぎ ごはん ゼリー ゼリー ゼリー ゼリー	ごはん ごはん ゼリー ゼリー ゼリー ゼリー	687 kcal 22.7 g 20.3 g		
23	月			ふりかえきゅうじつ							
24	火	けんさんこむぎ バターロール	牛乳	さつきランチ かんぴょうのクリームに にらサラダ とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ コーン もやし かんぴょう マッシュルーム にら	パン マカロニ あぶら はるさめ さとう ごま あぶら ゼリー	こむぎこ ルウ あぶら さとう ゼリー	651 kcal 23.6 g 24.5 g	ゼリー	
25	水	セルフ かきあげどん (ごはん)	牛乳	やさいかきあげ てんどんのたれ 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 こぼう こんにゃく さやいんげん しゅんぎく	パン パン パン パン パン ゼリー	あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	687 kcal 20.8 g 19.0 g		
26	木	コッペパン チョコだいす クリーム	牛乳	ささみカツ カリコリサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン チョコだいす あぶら ゼリー ゼリー ゼリー	マカロニ ゼリー ゼリー ゼリー ゼリー ゼリー	652 kcal 25.5 g 29.9 g		
27	金	ごはん	牛乳	シルバーてりやき こうみあえ とんじる	ぎゅうにゅう シルバー ぶたにく とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん こぼう こんにゃく ねぎ	パン パン パン パン パン ゼリー	さとう ドレッシング あぶら じゃがいも	611 kcal 24.9 g 16.2 g		
30	月	くりごはん ごましお	牛乳	みどりがおかしあうアイデアこんだて アジフライ ソース のりあえ いなかじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ みそ のり	ほうれんそう ねぎ キャベツ こぼう しめじ こんにゃく もやし にんじん しいたけ みかん	パン パン パン パン パン ゼリー	くり ごま パン あぶら こむぎこ さといも	717 kcal 24.1 g 18.0 g	れいとう みかん	

・ 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
2.3 g