

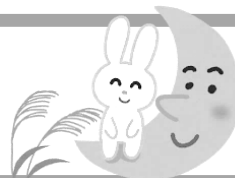


9月

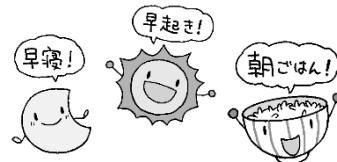


きゅうしょく

給食だより

しょうがつこう
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でもあります。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととっ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... ◆

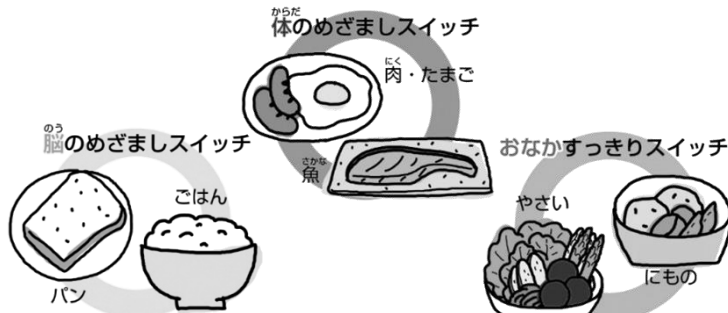


◆みなさんは朝ごはんをきちんと食べていますか？朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。また朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

「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・・・100g
じゃがいも・・・240g
たまねぎ・・・160g
にんじん・・・60g
ごぼう・・・40g
糸こんにゃく・・・80g
さやいんげん・・・20g
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・・・100g

【作り方】

- ① じゃがいも、たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにする。
- ② 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、下茹でしておく。
- ③ 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。
- ④ 水と調味料を加え、具材の味がしみるまでよく煮込む。
- ⑤ 最後に一味唐辛子で味を調え、さやいんげんを加えて出来上がり。





9がつこんだてよてひょう



日曜日	曜日	こんだてめい		あ か	み と り	き い ろ	ひこう ちゅうどう 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	からだのちようしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
2	月	セルフ ちゅうかどん (ごはん)		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 なんと	キャベツ にんじん だけのこ たまねぎ ししいたけ しょうが にら ねぎ さやえんどう	ごはん あぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ	630kcal 25.6g 17.1g	
3	火	コッペパン かぬましさん いちごジャム		ぼうさいきゅうしよく ぎゅうぎゅうカレー ヨーグルト なし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん コーン たまねぎ しめじ トマト なし	パン ジャム ごはん あぶら じゃがいも	662kcal 16.4g 24.5g	ヨーグルト
4	水	ごはん		タッカルビ わかめスープ かんこくのり	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ のり	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	ごはん ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	600kcal 22.9g 16.1g	
5	木	ぎゅうにゅう 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 なんと とりにく	たまねぎ トマト なす にんにく もやし にら にんじん キャベツ	パン でんぶん さとう あぶら こむぎこ	608kcal 21.8g 28.1g	
6	金	ごはん		ザバシおやき きりぼしだいこんのにつけ きのこじる	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ みそ さつまあげ とうふ	だいこん にんじん ししいたけ なめこ しめじ さやえんどう こんにゃく ほうれんそう	ごはん さとう あぶら	637kcal 24.9g 23.2g	
9	月	カレーピラフ		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 ウィンナー ベーコン	たまねぎ にんじん コーン キャベツ アスパラガス こまつな グリンピース	ごはん あぶら じゃがいも	646kcal 24.8g 18.4g	
10	火	しよくパン チョコクリーム		ブラウンシチュー ツナとキャベツのソテー フルーツあんぱんプリン	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 キャベツ トマト コーン	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	697kcal 21.9g 29.5g	あんにん プリン
11	水	ごはん		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 だいず みそ ひじき あぶらあげ	だいこん こんにゃく にんじん こまつな さやえんどう ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう	635kcal 24.4g 20.2g	
12	木	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 コロコロやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん トマト にんにく キャベツ しょうが パセリ	パン じゃがいも でんぶん さとう あぶら こむぎこ	601kcal 25.3g 24.2g	
13	金	わかめごはん		おつきみこんだて あつやきたまご こまつなとしめじのごまいだめ 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 ごぼう ねぎ	ごはん さとう あぶら さといも ごま デザート	658kcal 21.5g 18.1g	デザート
16	月	けいろうのひ							
17	火	コッペパン (スライス)		しろみずかなフライ 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 にんにく	パン こむぎこ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	635kcal 26.8g 23.9g	
18	水	ごはん		えんじョイランチ マーボーどうふ ポークシュマイ②	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ	ごはん ごまあぶら パンこ でんぶん こむぎこ	664kcal 25.6g 19.8g	
19	木	くろパン		ハンバーグケチャップソースがけ 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 ドレッシング さとう あぶら ゼリー マカロニ	601kcal 25.0g 22.4g	ゼリー
20	金	おおむぎ ごはん		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 にんにく コーン グリンピース ほうれんそう	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ	687kcal 22.7g 20.3g	
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		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 ルウ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ゼリー	651kcal 23.6g 24.5g	ゼリー
25	水	セルフ かきあげどん (ごはん)		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 ごぼう こんにゃく さやいんげん しゅんぎく	ごはん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	687kcal 20.8g 19.0g	
26	木	コッペパン チョコだいた クリーム		ささみカツ カリコリスラダ 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 チョコだいたクリーム こめ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング ルウ	652kcal 25.5g 29.9g	
27	金	ごはん		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 ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう ドレッシング あぶら じゃがいも	611kcal 24.9g 16.2g	
30	月	くりごはん ごましお		みどりがおかしょ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 ごぼう しめじ こんにゃく もやし にんじん ししいたけ みかん	ごはん くり ごま パンこ あぶら こむぎこ さといも	717kcal 24.1g 18.0g	れいとう みかん

しょうがくせい がっこう きゅうしよくせつしゅきじゅん
・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！

えんぴんへいきん
2.3g