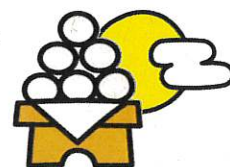


9月

食育だより



長い夏休みが終わり、2学期の始まりです。夏休みの間に生活リズムがくずれていませんか。朝夕は過ごしやすくなりましたが、暑さはもうしばらく続きそうです。早寝早起き朝ごはんを心がけて、2学期も元気に過ごしましょう。

「早寝早起き 朝ごはん！」



子どもたちが元気な毎日を過ごすためには、「運動・睡眠・食事」のバランスが大切です。そのためには生活習慣を整えることがポイントで、そのベースとなるのが『早寝・早起き・朝ごはん』。今回はその朝ごはんの役割を紹介しましょう。

朝食の役割



1. 脳が活性化される(主食)

2. 体温があがる(主菜)

3. 腸が元気に動く(副菜)

4. 水分補給(汁物)

スペシャルな朝食



【主食+主菜+副菜+汁物】

朝食は豪華でなくてもいいのです！『簡単で栄養バランスがいい！』ことがポイントです。主食となるごはんやパン、おかず(納豆、卵、豆腐、ウインナーなど)と副菜は手軽に食べられるトマトやフルーツがあればOKです。また、みそ汁やスープの具に野菜やベーコンなどを入れて1品にまとめてもバランスがとれます。パンにハム・チーズや野菜を挟んで食べるのも手軽でいいですね。



給食レシピ

キーマカレー



ごぼうの香りが食欲をそそりますよ！もちろんナスやトマトを入れてもおいしいです！

材料(4人分)

合挽き肉…200g
人参…中1/2本
玉ねぎ…中1と1/2個
ごぼう…中1本
じゃがいも…1個
ピーマン…2個
サラダ油…適量
にんにく…1かけ
しょうが…1かけ

コンソメ(顆粒)…小さじ2 カレー粉…小さじ2
ウスターソース…大さじ2 トマトケチャップ…大さじ2
塩・こしょう…少々

作り方

- ① ごぼうとじゃがいもは7ミリの角切り、他はすべてみじん切りにする。
- ② サラダ油、にんにく、しょうがを弱火で香りがでるまで炒める。
- ③ 人参、玉ねぎ、なすを順に加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 挽き肉を入れ色が変わったらピーマンを加える。
- ⑤ 調味料を加えて少し煮詰めてから塩・こしょうで味をととのえる。(水分が少ないようなら水を50ml加えてもよい。)
- ⑥ 温かいごはんに盛り付けてできあがり！

8, 9月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー
			ちにく・ほねになる		体のちようしをとどのえる				ねつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪		
白山めぐみん給食「松任なし」…松任地区で生産されている梨は、白山の伏流水と扇状地で育つ甘くてみずみずしい梨です。											
8/30	金	ナン 牛乳 キーマカレー 松任なしのフルーツポンチ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう なし	レンズ豆 みかん缶 パイン缶 もも缶 レモン	ナン じゃがいも ゼリー さとう	油 カレールウ	620 26.6 20.7	
2	月	ごはん 牛乳 豚キムチ風炒め 韓国風わかめスープ 飲むヨーグルト	ぶた肉 牛肉 きぬごしどうふ	牛乳 わかめ 飲むヨーグルト	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	キムチ ねぎ えのきたけ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	622 25.5 20.5	
3	火	ごはん 牛乳 ハンバーグ クリームポテト 厚揚げのみそ汁	牛肉 みそ ぶた肉 大豆 大豆ミート あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 パン粉 さとう じゃがいも	バター	656 29.0 22.4		
4	水	わかめごはん 牛乳 鮭のムニエルモンパターソース コールスローサラダ トマトとたまごのスープ	さけ とり肉 たまご	牛乳 わかめ チーズ	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ レモン キャベツ	きゅうり コーン えのきたけ レタス	米 麦 さとう かたくり粉 こむぎ粉 米粉	ごま オリーブ油 バター 卵なしマヨネーズ	630 29.6 21.8	
5	木	ごはん 牛乳 フライドチキン ミニトマト 冷やし中華	とり肉 たまご ロースハム	牛乳	ミニトマト にんじん	にんにく きゅうり りょくどうもやし キャベツ	米 かたくり粉 米粉 ラーメン	油 ごま油 ごま	684 27.0 24.0		
白山めぐみん給食「きゅうり」…白山市でとれたきゅうりで、子どもたちにも人気のある「きゅうりのピリから」を作ります。											
6	金	ごはん 牛乳 ポークシューマイ きゅうりのピリ辛 麻婆どうふ	シュウマイ ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉	ごま油 油	637 26.4 22.2	
9	月	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ごま酢あえ みそけんちん汁	さば うすあげ ぶた肉 みそ もめんどうふ	牛乳	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが りょくどうもやし だいこん	ごぼう 干しいたけ	米 さとう	ごま 油 ごま油	686 30.4 29.8	
10	火	ココアピュスキパン 牛乳 ツナトッピングサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	セロリ	コッペパン ホットケーキミックス さとう ココア じゃがいも	バター オリーブ油 デミグラスソース マカロニ	599 21.9 21.1	
11	水	ごはん 牛乳 とりにくのタルタルやき ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	とり肉 みそ たまご あつあげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ にんにく ねぎ こんにゃく	米 さとう かたくり粉 パン粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ オリーブ油 油 ごま油 ごま	669 30.3 25.2		
12	木	ごはん 牛乳 ぶた肉と大豆のチリソース炒め 冷やしうどん汁 ひじきふりかけ	ぶた肉 だいす うすあげ	牛乳	トマト 青ピーマン にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	ねぎ	米 うどん かたくり粉 さとう ふりかけ	油 ごま油	712 28.7 19.2	
お話し給食「おなかかへった」…「おなかかへった」と感じるいろいろな場面があります。みんなはどんな料理を思い浮かべますか？											
13	金	麦ごはん 牛乳 チキンカツカレー ごま和え 青りんごゼリー	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも てんぷら粉 パン粉 小麦粉	油 ごま カレールウ バター ゼリー	769 26.5 26.0		
16日(月) 敬老の日											
17	火	金時草のそぼろすし 牛乳 キャベツの昆布あえ めった汁 お月見ゼリー	とり肉 大豆ミート たまご ぶた肉 うすあげ	牛乳 こんぶ	金時草 にんじん	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	ごぼう たまねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも ゼリー	ごま	642 28.2 19.4	
18	水	ごはん 牛乳 フィッシュフライ タルタルソース じゃがバター コーンかき玉スープ	ホキ たまご ベーコン	牛乳	ごまつな	たまねぎ コーン	米 パン粉 てんぷら粉 かたくり粉 じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ バター	692 27.0 25.3		
19	木	ごはん 牛乳 ホイコーロー 冬瓜スープ マーラーカオ	ぶた肉 とり肉	牛乳	青ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ えのきたけ とうがん	米 さとう ホットケーキミックス かたくり粉 はるさめ	ごま油 油	704 26.5 20.6	
20	金	麦ごはん 牛乳 トマトのハヤシライス フルーツミルクゼリー	牛肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶 りんご	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 ゼリーの素	油 デミグラスソース バター ハヤシルー	783 22.0 24.5	
23日(月) 秋分の日											
ジオパーク給食「ギリシャ」…ギリシャのジオパークは「化石の森」と呼ばれるレスヴォス島です。給食では郷土料理「ムサカ」を手作りします。											
24	火	コッペパン 牛乳 ムサカ ミニトマト ひよこ豆のスープ デザートセレクト	ぶた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト ミニトマト にんじん パセリ	なす にんにく たまねぎ パセリ	キャベツ ズッキーニ	コッペパン じゃがいも さとう ひよこ豆 マカロニ パン粉	オリーブ油 生クリーム デザート	622 26.2 27.6	
25	水	ごはん 牛乳 オレンジチキン スパゲティサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 きぬごしどうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが オレンジューズ キャベツ	きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 かたくり粉 スパゲティ マーマレード	油 卵なしマヨネーズ	664 26.5 26.1	
26	木	ごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ はりはり漬け カレー肉じゃが	ぶた肉	牛乳 牛持ちししゃも 青のり粉	ごまつな にんじん いんげん	きりぼし大根 しょうが たまねぎ こんにゃく	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま カレールウ	642 24.7 21.3		
27	金	五目チャーハン 牛乳 パンサンスー 味噌ワンタンスープ	ぶた肉 ロースハム たまご とり肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	きゅうり りょくどうもやし ねぎ	米 麦 ワンタン さとう はるさめ	ごま油 油	602 26.4 15.7	
30	月	ごはん 牛乳 ちくわチーズ天ぷら ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ	ちくわ とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳 チーズ 青のり粉	ゆかり粉 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	干しいたけ	米 さとう てんぷら粉 かたくり粉 くるまふ	油	691 33.7 23.4	