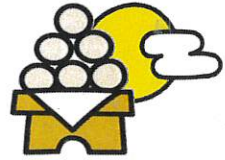


9月

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、ナスを順に加え、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！

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		体のちようしをととのえる		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「きゅうり」…まっとうきゅうりは6月と9月に出荷のピークをむかえます。子どもたちの大好きなピリから登場します。										
1	月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ きゅうりのピリ辛 冷やしうどん汁	とり肉 うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ	ねぎ	米 さとう 米粉 かたくり粉 うどん	油 ごま油	616 24.9 20.7
2	火	ごはん 牛乳 とうふのツナマヨグラタン ひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	もめんどうふ ツナ みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう こんにゃく えのきたけ	ねぎ	米 パン粉 さとう	卵なしマヨネーズ 油 ごま ごま油	644 25.4 23.2
3	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー コーンかき玉スープ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	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 コーン	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	639 26.7 22.8
4	木	ごはん 牛乳 チキンカツ ケチャップソース ひじきとごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	とり肉 きぬぎしどうふ さつまあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごぼう しらたき きゅうり たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま 卵なしマヨネーズ	636 25.2 22.2
白山めぐみん給食「梨」…白山なしは石川県内で一番の出荷量です。今日はカットしてフルーツポンチに入って登場します。										
5	金	ごはん 牛乳 キーマカレー 白山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 ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす	なし みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 さとう レンズ豆 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	661 21.8 18.5
8	月	ごはん 牛乳 ハムカツ にんじんグラッセ じゃがいものミルクスープ	ハム とり肉 あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	なし	米 さとう てんぷら粉 パン粉 米粉 じゃがいも	油 バター	655 26.7 18.7
9	火	ごはん 牛乳 白身魚のねぎマヨ焼き ごま酢和え みそけんちん汁	ホキ みそ もめんどうふ うすあげ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく りょうとうもやし	だいこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	米 かたくり粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま 油 ごま油	598 24.8 21.3
10	水	ごはん 牛乳 春巻き ミニトマト 冷やし中華	たまご ロースハム はるまき	牛乳	ミニトマト にんじん	きゅうり りょうとうもやし キャベツ	なし	米 ラーメン	油 ごま油 ごま	680 20.3 23.6
11	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 子持ちししゃも 青のり粉	こまつな にんじん さやいんげん	きりぼし大根 しょうが たまねぎ こんにゃく	なし	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	640 24.2 21.1
12	金	そばろすし 牛乳 (とりそばろすし・たまご) 野菜のピリ辛あえ 冬瓜のスープ フローズンヨーグルト	とり肉 大豆ミート たまご ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	たけのこ えのきたけ とうがん ねぎ にんにく	米 さとう マロニー デザート	ごま油	652 25.8 19.8
15日(月) 敬老の日										
16	火	ごはん 牛乳 オレンジチキン 切り干し大根の中華漬物 味噌汁	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく しょうが オレンジジュース きりぼし大根	きゅうり りょうとうもやし キャベツ ねぎ	米 さとう かたくり粉 ワンタン マーマレード	油 ごま油 ごま はちみつ	622 24.9 20.6
17	水	ごはん 牛乳 フィッシュフライ タルタルソース チップスサラダ ひよこ豆の田舎風スープ	ホキ たまご 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ねぎ にんにく	食パン さとう てんぷら粉 じゃがいも ひよこ豆	卵なしマヨネーズ 油 オリーブ油 ポテトチップス	634 26.3 29.6
18	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツのみそ汁 りんごゼリー	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	えのきたけ	米 さとう かたくり粉 デザート	油 ごま	603 24.6 20.1
19	金	ごはん 牛乳 トマトのハヤシライス コーンサラダ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり コーン	米 麦 さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ	油 デミグラスソース バター ハヤシルウ	687 20.7 21.0
お話給食「うちのピーマン」…食べられたくないピーマンがいろいろな手を使って抵抗します。さて、ピーマンの運命は?!										
22	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース丼 サンラータン	ぶた肉 とり肉 きぬぎしどうふ たまご	牛乳	ピーマン にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	えのきたけ	米 麦 さとう かたくり粉 米粉	油 ごま油	637 26.4 22.3
23日(火) 秋分の日										
24	火	ごはん 牛乳 鮭のベーコン巻き 磯香和え じゃがいものみそ汁	鮭 ベーコン あつあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ	なし	米 さとう じゃがいも	油	612 28.6 22.1
25	水	ごはん 牛乳 手作りふりかけ あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉どうふ	さば だいたす 牛肉 やきどうふ	牛乳 しらす干し 青のり粉	にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	ねぎ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも くるまふ	ごま 油	654 27.6 23.2
26	木	ごはん 牛乳 バターチキンカレー フルーツラッシュ	とり肉	牛乳 ヨーグルト	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 レモン	米 麦 さとう 食パン じゃがいも こむぎこ	油 バター 生クリーム	669 24.1 19.3
29	金	ごはん 牛乳 揚げシューマイ 中華あえ 麻婆はるまき	シュウマイ ぶた肉 大豆ミート	牛乳	こまつな にんじん	りょうとうもやし しょうが にんにく たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉 はるまき	油 ごま ごま油	694 24.3 26.4
30	土	チョコチップメロンパン 牛乳 ツナトッピングサラダ ポークビーンズ	ツナ ぶた肉 だいたす	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	なし	コッペパン ホットケーキミックス さとう ひよこ豆 じゃがいも	バター オリーブ油 デミグラスソース	638 26.9 22.5