

夏休みが終わって、学校では日に焼けた子どもたちの笑顔も輝いています。さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。朝ごはんの内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するよう心がけましょう。



## まずは主食！しっかり食べて脳をイキキさせよう！

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギー補給し、1日を元気にスタートさせる習慣が大切です。



## 朝ごはんプラス！くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。これは、体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

### ★くだものと牛乳・乳製品のよさ★

フレッシュな  
栄養素がとれる！



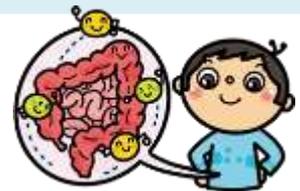
ビタミンは熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で  
簡単に食べられる！



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる！



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

### 7月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

7/4 ウインナーのケチャップがらめ…焼いたウインナーに、刻んだんにく、生姜、玉ねぎ、ケチャップ、三温糖で作ったタレをからめています。このタレでごはんがすすみます。

7/10 鶏肉の香草パン粉焼き…バジル、レモングラス、ローズマリーを混ぜた香草パン粉を鶏肉にまぶしてグリルした料理です。さわやかで暑い日もさっぱりと食べられると好評でした！

7/18 のいちサマーカレー…野々市産の野菜をふんだんに使ったカレーライスです。かぼちゃとなすは一度素揚げをしてからカレーに加えるというひと手間を加えています。地元の新鮮な野菜はより一層おいしく感じたようです。



# 9月 学校給食献立表

富陽 小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる		体の調子を整える		熱や力になる			エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
		主食	牛乳	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			Kcal	g
1	月	むぎごはん	牛乳	チンジャオロースーどん すいぎょうぎのスープ セノビーゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 水餃子	にんじん ●たまねぎ もやし 青ピーマン たけのこ えのきたけ 赤ピーマン ●にんにく しょうが チンゲンサイ	むぎ飯 大豆油 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油 セノビーゼリー	682	23	20		
2	火	ごはん	牛乳	あげさばのみそだれ はりはりあえ あつあげのみそしる	牛乳 さば みそ 八丁みそ	にんじん ●たまねぎ こまつな えのきたけ 切り干し大根 きゅうり ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 片栗粉 大豆油	636	25	24		
3	水	そばろずし	牛乳	とんじる なし	牛乳 鶏肉 鶏卵	にんじん ●たまねぎ しょうが こんにやく 日本なし えだまめ ねぎ	すし飯 サラダ油 三温糖 じゃがいも	602	26	16		
4	木	ごはん	牛乳	シュウマイ やきそば コーンたまごスープ	牛乳 かつお節 鶏卵 青のり粉 ベーコン 豚肉 シュウマイ 豆腐	にんじん キャベツ ●たまねぎ 青ピーマン もやし コーン チンゲンサイ しめじ	白飯 サラダ油 中華めん 片栗粉	640	23	22		
5	金	セルフ バーガー	牛乳	てりやきチキン コールスローサラダ アルファベットスープ ソフトクリームヨーグルト	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉	にんじん きゅうり こまつな ●たまねぎ しょうが キャベツ	バンズバーガー 片栗粉 大豆油 米粉 サラダ油 三温糖 マカロニ	602	31	23		
8	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ ラタトゥイユ キャベツのスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 ベーコン 牛肉 大豆たんぱく	にんじん なす しめじ トマト ズッキーニ ●たまねぎ キャベツ ●にんにく	白飯 オリーブ油 パン粉 三温糖	608	27	19		
9	火	ごはん	牛乳	ししやものなんぼんづけ いそあえ にくじゃが	牛乳 ししやも きざみのり	にんじん キャベツ きゅうり さやいんげん ●たまねぎ ねぎ こんにやく	白飯 じゃがいも 三温糖 小麦粉 大豆油 サラダ油 片栗粉 ごま油	616	23	20		
10	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス シャインマスカットいりフルーツカクテル	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん ●たまねぎ トマト水煮 パイン缶 しょうが 黄桃缶 ●にんにく ●シャインマスカット	むぎ飯 白桃ゼリー カレールウ じゃがいも マスカットゼリー 小麦粉 グラニュー糖 バター カクテルゼリー サラダ油	707	19	18		
11	木	ごはん	牛乳	とりにくのとつたあげ ごぼうサラダ こまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク あつあげ	にんじん キャベツ えのきたけ こまつな コーン ねぎ しょうが えだまめ ごぼう ●たまねぎ	白飯 大豆油 三温糖 ごま 米粉 マヨネーズ 片栗粉	629	27	23		
12	金	引き渡し訓練 給食なし										
15	月	敬老の日										
16	火	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン ふのみそしる	牛乳 わかめ チーズ	にんじん えのきたけ プロックリー ●たまねぎ こまつな	白飯 やきふ ごま 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ	615	24	20		
17	水	ごはん	牛乳	ギョウザ もやしのナムル ジャジャンどうふ	牛乳 ギョウザ 糸かまぼこ あつあげ	にんじん たけのこ ●にんにく こまつな 干しいたけ もやし ねぎ ●たまねぎ しょうが	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油	674	25	26		
18	木	ごはん	牛乳	あじのこうそうパンこやき アーモンドサラダ ポークピーズ ひじきふりかけ	牛乳 チーズ ふりかけ 鱈	にんじん レモングラス ●たまねぎ トマト水煮 ローズマリー ●にんにく キャベツ バジル きゅうり	白飯 白いんげん豆 パン粉 小麦粉 バター 三温糖 マヨネーズ サラダ油 じゃがいも アーモンド	674	31	22		
19	金	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう けんちんじる ゆずきちゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ●たまねぎ ねぎ えだまめ	白飯 ゆずゼリー 片栗粉 大豆油 三温糖 サラダ油 ごま油	657	24	17	山口県献立	
22	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン まめとじゃがいものマヨネーズサラダ はるさめスープ	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉	にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり きくらげ えだまめ	白飯 じゃがいも 片栗粉 緑豆春雨 三温糖 大豆油 ごま マヨネーズ	651	26	22		
23	火	秋分の日										
24	水	ごはん	牛乳	さんみやき とうふとベーコンのサラダ いなりうどん	牛乳 さつまいも 豆腐	にんじん キャベツ しょうが ねぎ きゅうり ●にんにく ●たまねぎ	白飯 ごま油 三温糖 うどん	600	22	16		
25	木	コッペパン	牛乳	ジェノベーゼ クリームシチュー ジャム	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉	にんじん バジル プロックリー コーン ●にんにく ●たまねぎ	コッペパン 白いんげん豆 スパゲッティ バター 三温糖 ジャム 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	636	24	23		
26	金	ごはん	牛乳	わかさぎのかりかりフライ サラダパンふうサラダ じゅんじゅん	牛乳 焼き豆腐 わかさぎフライ ロースハム 鶏肉	にんじん ●たまねぎ えのきたけ たくあん たけのこ ねぎ きゅうり はくさい キャベツ こんにやく	白飯 マヨネーズ 三温糖 車麩 大豆油	609	24	20	滋賀県献立	
29	月	ごはん	牛乳	トンカツ ツナサラダ スープカレー	牛乳 豚肉 鶏卵 まぐろフレーク	にんじん キャベツ りんご トマト水煮 きゅうり ●にんにく かぼちゃ ●たまねぎ しょうが さやいんげん	白飯 片栗粉 カレールウ 小麦粉 じゃがいも パン粉 大豆油 三温糖 サラダ油	717	29	25		
30	火	じゃこんぶ うめごはん	牛乳	だいずとじゃがいものいそあえ とうふのみそしる	牛乳 青のり粉 みそ しらす 大豆 絹ごし豆腐 しお昆布 うす揚げ 大豆ペースト	にんじん こまつな 梅干し ●たまねぎ	白飯 片栗粉 じゃがいも 大豆油	628	23	21		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター



毎日の給食を更新しています。  
ぜひご覧ください！

