


# 9月 給食だより

2学期が始まり、1週間が経ちました。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！」

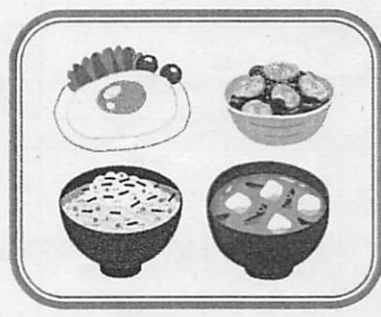


子どもたちが元気の毎日を過ごすためには、「運動・睡眠・食事」のバランスが大切です。そのためには生活習慣を整えることがポイントで、そのベースとなるのが『早寝・早起き・朝ごはん』。今回はその朝ごはんの役割を紹介しましょう。

### 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。



## ユーリンチー 油淋鶏(揚げ鶏の香味ソースかけ)

材料 (4人分)

- 鶏もも肉……2枚
- A 酒・しょうゆ……各大さじ1/2
- 片栗粉……適量
- 揚げ油……適量
- ねぎ……1本
- にんにく・しょうが……1かけずつ
- 赤唐辛子……お好みで
- サラダ油……大さじ1/2
- しょうゆ……80cc
- B 酒・酢……各大さじ2
- 砂糖……大さじ1・1/2

作り方

- ① 鶏肉の皮目をフォークで数か所さし、半分に切る。
- ② A をかけて下味をつける。
- ③ 片栗粉をつけて、カリッと揚げる。(多めの油でふたをしながら両面をこんがり焼いてもよい)
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたねぎ、にんにく、しょうがと小口切りにした赤唐辛子をさっと炒め、Bを加える。あたたまったら、ソースの出来上がり。
- ⑤ ③の鶏肉を食べやすい大きさに切り、④のソースをかけたら完成。

## 9月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

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 タンパク質 脂 肪	
			ちにくほねになる 1群	2群	3群	4群	わつちからになる 5群	6群		
石川県の農産物活用事業で「能登牛」が給食に使われます。ヒレソウのお肉は能登牛をたっぷり使います。										
1	火	能登牛のヒレソウ 牛乳 わかめスープ シクワゼリー	牛肉 とり肉 きぬぎしどうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんにく にんじん チンゲンサイ	にんにく りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう	あぶら ごま油 ごま	694 27.7 23.7	
2	水	ごはん 牛乳 さけフライ オーロラソース コールスローサラダ みそ汁	さけ うすあげ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ホールコーン きゅうり たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	あぶら 卵なしマヨネーズ オリーブ油	709 28.5 21.3	
3	木	ハムコーンパン 牛乳 ポークビーンズ のちヨーグルト(マスカット味)	ロースハム ぶた肉 だいす	牛乳 チーズ のちヨーグルト	パセリ にんじん トマト	コーン にんにく たまねぎ	食パン じゃがいも ひよこ豆	卵なしマヨネーズ オリーブ油 デミグラスソース	671 50.2 24.6	
4	金	金時草のそぼろすし 牛乳 即席漬け 沢煮わん わらびもち	とり肉 大豆ミート たまご ぶた肉	牛乳	さんじそう にんじん 糸みつば	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	米 さとう わらびもち	ごま	639 25.8 13.9	
7	月	ごはん 牛乳 魚のタルタル焼き ハニーマスタードサラダ トマトと卵のスープ	ホキ たまご みそ とり肉	牛乳	赤ピーマン トマト チンゲンサイ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 パン粉 はちみつ かたくりこ	卵なしマヨネーズ オリーブ油 あぶら	615 26.3 18.5	
8	火	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ きゅうりのピリから 冷やしうどん	とり肉 うすあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ	米 ごめ粉 さとう	あぶら ごま油	655 23.9 21.2	
9	水	ごはん 牛乳 スタミナ炒め じゃがいものみそ汁 冷凍みかん	牛肉 あつあげ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	米 さとう じゃがりこ じゃがいも	あぶら ごま油	687 25.7 21.9	
白山の産物活用事業で「能登牛」が給食に使われます。ヒレソウのお肉は能登牛をたっぷり使います。										
10	木	もち麦ごはん 牛乳 春巻き 中華あえ 麻婆はるさめ	ぶた肉 大豆ミート	牛乳	ごまつな にんじん	りょくとうもやし しょうが にんにく たまねぎ	米 はるまき さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油 ごま	719 21.7 25.0	
11	金	ごはん 牛乳 トマトのハヤシライス シャインマスカットゼリー-あえ	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	米 さとう パイナップル 卵もも缶 レモン汁	あぶら デミグラスソース バター 生クリーム	814 20.7 23.5	
14	月	ごはん 牛乳 はたはた唐揚げ ごま酢あえ 肉じゃが	うすあげ 牛肉	牛乳 はたはた	にんじん さやいんげん	りょくとうもやし きゅうり しょうが たまねぎ	米 さとう ごめ粉 じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	659 23.5 19.5	
15	火	ごはん 牛乳 ギョーザ 高野豆腐のオイスターソース炒め 豆腐とたまごのスープ	きぬぎしどうふ 牛肉 ごうやどうふ たまご ぎょうざ	牛乳	ごまつな 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	656 26.7 20.8	
16	水	ごはん 牛乳 さばのしょうがが煮 はりはり漬け めった汁	さば ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	根菜ねぎ しょうが せりほしだいこん たまねぎ	米 さとう さつまいも	ごま ごま油	770 29.0 28.7	
17	木	フオカッチャ 牛乳 ミートソーススパゲティ ツナトッピングサラダ ヨーグルト	ぶた肉 牛肉 大豆ミート ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり フオカッチャ スパゲティ さとう	オリーブ油 デミグラスソース あぶら	587 28.4 19.3	
18	金	ごはん 牛乳 さといもコロッケ 野菜のピリ辛和え 家常豆腐	なまあげ ぶた肉 大豆ミート うすあげ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	米 さといもコロッケ さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	759 31.4 27.8	
21日(日) 敬老の日 // 22日(火) 秋分の日										
23	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそあげ つぼ漬けあえ 肉豆腐	ちくわ 牛肉 やきどうふ	牛乳 青のり	にんじん	きゅうり キャベツ つぼ漬け たまねぎ	米 てんぷら粉 さとう しらたき	あぶら くるまふ	655 23.4 19.5	
24	木	もち麦ごはん 牛乳 ポークカレー オレンジポンチ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイナップル	米 小麦 ナタココ ゼリー じゃがいも こむぎ ゼリー	あぶら バター カレールー	771 19.9 20.4	
25	金	ごはん 牛乳 ユーリンチー 割り干し大根の中華漬物 みそワタンスープ	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ しょうが にんにく 割り干し大根	米 かたくりこ さとう ワタンスープ	あぶら ごま油 ごま	674 25.0 22.1	
28	月	ごはん 牛乳 トンカツ ごぼうのごまネーズあえ みそ汁	ぶた肉 うすあげ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも てんぷら粉 パン粉 さとう しらたき	あぶら 卵なしマヨネーズ ごま	688 27.8 22.0	
29	火	ごはん 牛乳 おひくじハンバーグ にんじんグラッセ たまごスープ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ	米 パン粉 さとう かたくりこ	バター	673 29.0 19.2	
30	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き おろしかけ こんにゃくのきんぴら 豚汁	さんま さつまあげ ぶた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン	だいこん ごぼう たまねぎ だいこん	米 こんにゃく さとう	あぶら ごま ごま油	658 25.8 22.0	