



給食だより

令和3年8月

白山市立河内小学校



8.9月「朝ごはんを食べよう」

コロナ禍での夏休みでしたが、皆さんはどのような夏休みでしたか？オリンピックでは、日本選手団の活躍が素晴らしかったですね。その選手たちの活躍には食事が欠かせません。給食も皆さんの活躍には欠かせない食事です。しかし、給食だけしっかり食べていれば良いというわけではありません。実は、朝ごはんをメダルで現すと「金メダル」です。2学期は身体測定、運動会、遠足などが予定されています。朝ごはんをしっかり食べて、勉強や運動に一生懸命取り組めば、自然と心と体が成長していきますよ。さあ皆で実りある2学期にしましょう。

3つのスイッチ ON!



あたまスイッチON

ご飯やパンを食べることで、脳にエネルギーが届き、集中力がつき勉強したくなります



からだスイッチON

朝食を食べると体温が高くなり体が自然と動き出したい気分になります



おなかスイッチON

胃の中に食べ物が入ると、腸に信号が送られて、トイレに行きたくなります



午前中いっぱい体と脳のスイッチオンを継続してウンチを出すためには

主食 + 主菜 + 副菜 + 飲み物 = スペシャル朝ごはん



給食レシピ 作ってみよう Cooking

♪とっても簡単なのに本格的なおいしさです。インド料理に挑戦しましょう♪

暑い時期にスパイシーなインド料理 タンドリーチキン



4人分の材料 10個分

- ・とりもも肉……………大きめのもの1枚
- ・塩コショウ……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・にんにく……………1/3かけ(3g程度)
- ・しょうが……………少し(3g程度)
- ・玉ねぎ……………1/8個(20g程度)
- ・ヨーグルト……………大さじ2
- ・カレー粉……………小さじ1/3

作り方

- ① とりもも肉を4枚にそぎ切りにして、軽く塩コショウで下味をつける。
 - ② にんにく、しょうが、玉ねぎはすりおろす。
 - ③ ビニール袋に②のすりおろしと調味料を全部入れて混ぜる。
 - ④ ③の調味液ビニール袋の中にとり肉を入れて1時間以上漬け込む。
 - ⑤ 漬け込んだとり肉を天板に並べて、オープン200℃で15分程度焦げ目がつくまで焼く。
- ※ または、フライパンに油をひき、最初は強火で表面が焼けたら中火にして5分、裏返してさらに5分こんがり焼く。

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質 脂質 行事食等
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる		体の調子をととのえる				熱や力になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
30	月	ナン	牛乳	キーマカレー オレンジポンチ	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 もも缶 オレシジュース	レンズ豆 みかん缶 パイン缶	ナン じゃがいも ナタデココ	あぶら カレールウ	643 Kcal 25 g 19 g		
31	火	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き 即席漬け さつま汁	ぶた肉 とり肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たくあん ねぎ	干しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう 米粉 水あめ かたくり こんにやく	あぶら ごま	693 Kcal 29 g 24 g		
1	水	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き はりはり漬け みそ汁	ホキ みそ うすあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ かりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	米 かたくり さとう じゃがいも	たまごなしマヨネーズ ごま油 ごま	622 Kcal 24 g 18 g			
2	木	白ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ なし	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ コーン なし	米 さとう かたくり	あぶら ごま油	663 Kcal 26 g 18 g		
3	金	麦ごはん	牛乳	春巻き 中華あえ 麻婆豆腐	ぶた肉 大豆ミート きぬ豆腐	牛乳	こまつな にんじん	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 麦 はるまき さとう かたくり	あぶら ごま油 ごま	741 Kcal 25 g 28 g		
6	月	白ごはん	牛乳	チーズスタッカルピ 海苔のナムル ミヨック(わかめスープ)	とり肉 牛肉 きぬ豆腐	牛乳 チーズ のり わかめ	青ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう はちみつ	ごま ごま油	635 Kcal 30 g 20 g		
7	火	金時草の そぼろずし	牛乳	きゅうりのピリから 沢庵わん	さば たまご ぶた肉	牛乳	金時草 にんじん 糸みつば	しょうが えだまめ きゅうり にんにく	しょうが ごぼう えのきたけ たけのこ だいこん	米 さとう	ごま油	643 Kcal 23 g 22 g		
8	水	白ごはん	牛乳	めぎすの青のりフライ ごま和え カレー肉じゃが	牛肉	牛乳 メギス 青のり粉	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 こんにやく じゃがいも	ごま あぶら カレールウ	706 Kcal 28 g 20 g			
9	木	ガーリック クrost	牛乳	ミートスパゲティ パリパリサラダ	ぶた肉 牛肉 大豆ミート	牛乳	にんじん パセリ トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり 食パン スパゲティ 春巻きの皮 さとう	バター オリーブ油 デミグラスソース	623 Kcal 24 g 23 g			
10	金	麦ごはん	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	パイン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎ さとう ゼリー	あぶら デミグラスソース バター	801 Kcal 21 g 23 g		
13	月	白ごはん	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	きゅうり もやし キャベツ	米 米粉 かたくり ラーメン	あぶら ごま油 ごま	716 Kcal 27 g 24 g			
14	火	白ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 冷凍パインアップル	だいたい 牛肉 やき豆腐	牛乳 竹のり粉	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ パイン	米 かたくり じゃがいも こんにやく	あぶら くるまふ	684 Kcal 24 g 19 g			
15	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー たまごわかめのスープ シークワーサーゼリー	ぶた肉 とり肉 たまご あさり	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン にんじん	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 ねぎ	米 さとう かたくり ゼリー	あぶら ごま油	680 Kcal 28 g 20 g		
お祭り給食 京都 「祇園祭」 全国のお祭りとその郷土料理を紹介します。														
16	木	白ごはん	牛乳	ちりめん山椒炒め 鯉の西京焼き 水菜とうすあげのあえ物 すまし汁 わらびもち	きぬ豆腐 さけ うすあげ 白みそ ふかし	牛乳 ちりめんじゃこ	青ピーマン にんじん 糸みつば	みずな キャベツ ぶなしめじ えのきたけ	米 さとう 手まりふ わらびもち	ごま油 ごま	643 Kcal 29 g 15 g	お祭り(京都)		
17	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー コーンサラダ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン	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 じゃがいも こむぎ	あぶら バター カレールウ	716 Kcal 20 g 22 g		
21	火	麦ごはん	牛乳	ガパオライス ヤムウンセン(春雨サラダ) フルーツ杏仁プリン	とり肉 大豆ミート	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	もやし きくらげ レモン	米 麦 はるまき さとう あんじんプリン	オリーブ油 ごま油 ごま	604 Kcal 23 g 13 g		
22	水	白ごはん	牛乳	野菜のミートグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	ズッキーニ たまねぎ なす にんにく	コーン キャベツ セロリ	米 マカロニ パン粉	あぶら デミグラスソース バター オリーブ油	706 Kcal 25 g 21 g		
お話し給食 「ぜったいたべないからね」 お話しに登場する料理を給食で再現します。 お話しの内容も紹介します。														
24	金	白ごはん	牛乳	さかなのフライ クリームポテト ミニトマト にんじんとたまごのスープ	ホキ ベーコン たまご	牛乳	パセリ ミニトマト にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	米 かたくり てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	あぶら バター	678 Kcal 25 g 21 g	絵本の料理		
27	月	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース ポイルキャベツ けんちん汁	とり肉 たまご 木綿豆腐 ぶた肉	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ ごぼう 干しいたけ たけのこ	ねぎ	米 てんぷら粉 さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ ごま油	695 Kcal 30 g 26 g		
28	火	白ごはん	牛乳	鯉のしょうが煮 野菜のピリ辛あえ 豚汁	さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	にんにく たまねぎ だいこん ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま油	709 Kcal 26 g 25 g		
29	水	メロンパン	牛乳	ツナトッピングサラダ 魚介とひよこ豆の煮込み	ツナ いか えび ぼたて あさり ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり にんにく セロリ	たまねぎ	コッペパン ひよこ豆 さとう ホットケーキミックス じゃがいも	バター オリーブ油	640 Kcal 27 g 19 g		
30	木	麦ごはん	牛乳	ピピンパ 味噌ワンタンスープ	牛肉 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく かりぼしだいこん もやし キャベツ	ねぎ	米 麦 ワンタン さとう	あぶら ごま油 ごま	615 Kcal 22 g 18 g		

※ 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、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

