

8,9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		体のちようしをとこのえる				わつ・ちからになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8/30	金	梅ごぼん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ 野菜のピリ辛和え 冷やしうどん汁	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	うめ しょうが きゃうり キャベツ	干しいたけ ねぎ にんにく	米 麦 うどん かたくりこ さとう	あぶら ごま油	645 27.9 20.4	
9/2	月	麦ごぼん 牛乳 トマトのハヤシライス オレンジポンチ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン	みかん 黄もも オレンジジュース	* 麦 ゼリー じゃがいも こむぎこ ナタデココ	あぶら デミグラスソース バター 生クリーム	799 28.7 23.4	
3	火	白ごぼん 牛乳 魚のタルタル焼き こんにやくのきんぴら 豚汁	ホキ ぶた肉 たまご みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう パン粉 つきこんにやく じゃがいも	あぶら ごま油 ごま	630 25.7 19.2		
4	水	白ごぼん 牛乳 揚げぎょうざ 春雨の中華あえ 麻婆どうふ	ギョーザ ぶた肉 きぬどうふ	牛乳	にんじん	きゃうり もやし しょうが にんにく	たまねぎ たけのこ 干しいたけ なす ねぎ	米 はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油	689 28.8 22.5	
5	木	白ごぼん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け はりはり漬け カレー肉じゃが	牛肉	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん さやいんげん	ねぎ きりぼし大根 しょうが たまねぎ	米 さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	ごま油 ごま あぶら カレールー	671 27.7 19.7		
白山めぐみ給食 白山市全部の小中学校で地元でとれたおいしい旬の食品を味わいます。											
6	金	金時草のそぼろすし 牛乳 磯香あえ みそ汁 なし(白山市)	とりにく みそ 大豆ミート たまご あつあげ	牛乳 のり わかめ	きんじょう こまつな にんじん	しょうが えだまめ キャベツ えのきたけ	たまねぎ ねぎ なし	米 さとう		630 27.4 16.0	
9	月	ハムコーンパン 牛乳 パリパリサラダ クラムチャウダー	ロースハム ベーコン あさり	牛乳 チーズ	赤ピーマン パセリ にんじん	コーン キャベツ きゃうり たまねぎ	ぶなしめじ 黄ピーマン	食パン はるまきのかわ さとう こめこ じゃがいも	オリーブ油 あぶら バター 卵なしマヨネーズ	664 25.8 26.9	
世界遺産のめぐみ給食 世界の郷土料理で味わう。お肉の旨味も味わいます。											
10	火	白ごぼん 牛乳 フーフー風 にんじんシリシリ もすくスープ 冷凍パイ	ぶた肉 たまご ツナ とりにく	牛乳 もすく	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが えのきたけ たまねぎ	干しいたけ パイン	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	711 29.4 24.5	
11	水	白ごぼん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 割り干し大根の中華漬物 肉豆腐	ちくわ 牛肉 やきどうふ	牛乳 あおのり粉 くわわかめ	にんじん	わりぼし大根 きゃうり たまねぎ 干しいたけ	ねぎ	米 さとう てんぷら粉 くるまふ しらたき	あぶら ごま油 ごま	630 23.4 19.4	
12	木	わかめごぼん 牛乳 フライドチキン ミニトマト 冷やし中華	牛肉 たまご ぶた肉 大豆ミート とりにく	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	レタス にんにく えのきたけ	米 麦 じゃがいも レンズ豆 卵 かたくりこ	あぶら カレールー オリーブ油	713 28.5 22.6	
13	金	豆のドライカレー 牛乳 トマトとたまごのスープ お月見デザート	とりにく たまご ロースハム	牛乳	ゆかり粉 ミニトマト にんじん	もやし キャベツ きゃうり		米 麦 かたくりこ 中華めん	あぶら ごま油 ごま	740 27.9 19.7	
16日(日) 敬老の日											
17	火	白ごぼん 牛乳 めぎすの青のりフライ ゆかりあえ 生揚げの中華煮	ぶた肉 なまあげ うすら卵	牛乳 メグス あおのり粉	ゆかり粉 にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ きゃうり しょうが たまねぎ	たけのこ 干しいたけ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 かたくりこ	ごま あぶら ごま油	739 33.8 28.5	
18	水	麦ごぼん 牛乳 スタミナ炒め わかめスープ アセロラゼリー	牛肉 とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん ら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	えのきたけ にんにく ねぎ キムチ	米 麦 さとう かたくりこ アセロラゼリー	ごま油 あぶら	647 23.9 20.0	
19	木	白ごぼん 牛乳 鯖のしょうが煮 ごま酢あえ みそけんちん汁	さば みそ とりにく もめんどうふ あつあげ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが もやし きゃうり	ごぼう だいこん	米 さとう	ごま油 ごま	751 31.5 30.0	
20	金	ピビンバ 牛乳 冬瓜とたまごのスープ ラグビーチーズ	牛肉 ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん 糸みつば	にんにく きりぼし大根 だいすもやし たけのこ	えのきたけ とうがん	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	669 27.9 23.7	
23日(月) 秋分の日 / 24日(火) 運動会代休											
25	水	ひじきごぼん 牛乳 さんまの塩焼き おろしかけ 即席漬け みそ汁	大豆 さんま さつまあげ きぬどうふ	こんぶ ひじき	こまつな	キャベツ きゃうり たまねぎ		麦 さとう かたくりこ		640 27.9 25.3	
オリンピック選手が活躍した2012年のロンドンオリンピックでは陸上のウサイン・ボルト選手が活躍しました!											
26	木	ベーグル 牛乳 シェパードパイ にんじんグラッセ スコッチアロス	牛肉 ぶた肉 大豆ミート とりにく	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン セロリ	キャベツ	ベーグル こせご レンズ豆 じゃがいも パン粉 おし麦	オリーブ油 バター あぶら	619 27.9 21.4 オリンピック(イギリス)	
27	金	麦ごぼん 牛乳 カレーライス フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン	みかん 黄もも バナナ	米 麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールー	762 31.5 21.9	
30	月	白ごぼん 牛乳 酢豚 豆腐とたまごのスープ みかん	ぶた肉 とりにく きぬどうふ たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ	えのきたけ みかん	米 かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま油	703 27.5 20.4	



給食だより



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！」

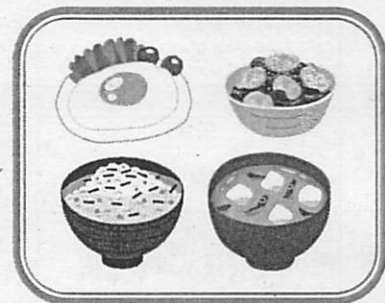


子どもたちが元気な毎日過ごすためには、「運動・睡眠・食事」のバランスが大切です。そのためには生活習慣を整えることがポイントで、そのベースとなるのが『早寝・早起き・朝ごはん』。今回はその朝ごはんの役割を紹介しましょう。

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】

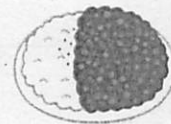


朝食は豪華でなくてもいいのです！『簡単で栄養バランスがいい！』ことがポイントです。主食となるごはんやパン、おかず(納豆、卵、豆腐、ウインナーなど)と副菜は手軽に食べられるトマトやフルーツがあればOKです。また、みそ汁やスープの具に野菜やベーコンなどを入れて1品にまとめてもバランスがとれます。パンにハム・チーズや野菜を挟んで食べるのも手軽でいいですね。



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な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 温かいごはんには盛り付けてできあがり！