

# 8・9月給食たより



内灘町学校給食共同調理場

2021年8・9月号

新学期が始まりました。夏休みの間に生活のリズムが崩れた人はいませんか。まずは朝ごはんをしっかりと、規則正しい生活を心がけましょう。

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝ごはんをステップアップ!

#### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

#### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

#### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!  
おすすめの常備食材

<b>主食</b> ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	<b>主菜</b> ウインナー、卵、納豆、豆腐、ちりめんじゃこ、ちくわ、ハム	<b>副菜</b> コーン缶、もやし、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	<b>果物</b> みかん、いちご、バナナ <b>牛乳・乳製品</b> チーズ、牛乳、ヨーグルト
-------------------------------------	---	---	---

### 給食レシピ

#### チキンと夏野菜のトマト煮 (4人分)

##### 【材料】

- 鶏モモ肉 200g
- なす 中1本
- たまねぎ 中1/2個
- ズッキーニ 中1/2本
- ピーマン 中1個
- パプリカ(黄) 中1/2個
- にんにく 小さじ1/2 (すりおろし)
- オリーブ油 小さじ1
- カットトマト缶詰 200g

※

- コンソメ 6g
- 塩こしょう 少々
- さとう 小さじ1

##### 【作り方】

- ①鶏肉は1.5cm角に切る
- ②なすとズッキーニは1cm幅のいちよう切り、たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る
- ③鍋にオリーブ油を熱してにんにくを炒め、鶏肉を炒める
- ④③に火が通ったら、たまねぎ、ズッキーニ、なす、ピーマン、パプリカの順に加えて炒める
- ⑤カットトマトと※の調味料を加え、15分~20分煮込んでできあがり

2021年

August/September

MENU

(junior high school)

内灘町学校給食共同調理場

MON	TUE	WED	THU	FRI
8/30 パンサンスー 棒きょうざ ごはん マーボー豆腐	8/31 れんこんのスタミナきんぴら 鶏肉の竜田揚げ ごはん みそ汁	9/1 チキンと夏野菜のトマト煮 オムレツ 米粉 ミルクロール パスタスープ	2 福神漬け ウインナー(3ぼん) 麦ごはん チキンカレー	3 ポークしょうまい(3こ) いかやきそば コッパン キムチスープ
6 なすと豆の煮物 あしフライ ごはん みそ汁	7 金糸瓜の酢の物 ぶた肉のくわ焼き ごはん けんちん汁	8 ぎょうぼう(2こ) ハンバーグのトマトソースがけ 米粉 バターロール コーンシチュー	9 かぼちゃのそぼろ煮 さんまの梅煮 ごはん めった汁	10 フルーツ吉仁 ポテトリヨネーズ ミルクロール とり団子と冬瓜のスープ
13 能登献立 あいませ ぼっけのいし焼き 水ようかん ごはん 打ち豆汁	14 野菜かきあげ ツナとたまごのそぼろごはんの具 ごはん かぼちゃのみそ汁	15 きのこのガーリックソテー 鶏肉のカレーマリネ はいがパンズ ミートボールシチュー	16 敬老の日 まごはやさしい献立 炒めなます かみかみ大豆 かつおみそ ごはん じゃがいもわかめのみそ汁	17 お月見献立 ツナとキャベツのレモンサラダ スコッチエッグ チーズクッパ お月見スープ
20 敬老の日 パブリカサラダ コーンたっぷりフライ 麦ごはん ハヤシライス	21 パブリカサラダ コーンたっぷりフライ 麦ごはん ハヤシライス	22 ペンネのトマトソース トリ肉のレモンパシル焼き ミルク食パン ポトフ	23 秋分の日 冷凍りんご カレーミート コッパン かぼちゃのポタージュ	24 冷凍りんご カレーミート コッパン かぼちゃのポタージュ
27 もやしのナムル めぎすのからあげ(3ひ) ごはん タンタンめん	28 江戸っ煮 鶏肉のてり焼き ごはん かきたま汁	29 簡易給食 プリン チキンカツ おにぎり(梅・昆布・おかか)	30 簡易給食 ヨーグルト れんこんメンチカツ おにぎり(梅・昆布・さけ)	31 月見団子の数 半袋にかけて、15個にすることが多いようです。「3月」という字の上に重ねて置きます おにぎり(梅・昆布・さけ)

※献立は都合により変更になることがあります。