

給食だより 9月号

新開小学校 令和6年8月22日発行



みなさんは、どんな夏休みを過ごしていますか？
 夏バテしている人はいませんか？
 生活リズムを整え、しっかりと食事をとって元気に過ごしましょう。

早起き・早寝 朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！

早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校するようにします。

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の「食育の日」の献立のテーマは、「日本でうまれた料理」です。

今月は、中華丼です。

中華丼は、八宝菜をごはんの上にかけて料理です。東京の「来来軒」の料理人さんが作ったといわれています。

8月25日～31日の1週間は「とくしま野菜週間」です。
 野菜350g以上、野菜料理5皿が、1日に食べたい量の目安です。意識してみてくださいね。

日曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	12才以下 kcal
2月	(ごはん)		とりにくとレンズまめのカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく トマトピューレー みかん パイナップル もも	ごめ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	676
3火	ごはん		タラとえだまめのごまがらめ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ	しょうが えだまめ たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ ごまつな	ごめ かたくりこ あぶら さとう しろごま	593
4水	こめこコッパン		ぶたにくとはるさめのいためもの にくだんごのてりに	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ なら きくらげ	こめこパン はるさめ あぶら	623
5木	ごはん		ごうやどうふのふくめに キャベツとあぶらあげのあまず あえ	ぎゅうにゅう ごうやどうふ とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも さとう しるごま	601
6金	こがたこめこ コッパン		スパゲティミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン	こめこパン スパゲティ あぶら ドレッシング	648
9月	ごはん		さんまのかんろに とさのゆずかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さんまのかんろに ちくわかつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ ごまつな にんじん ゆずかじゅう ごんにやく たまねぎ ねぎ	ごめ あぶら さとう さつまいも	612
10火	(ごはん)		にらそぼろどん ちゅうかさスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ えだまめ なら しょうが はくさい にんじん コーン ごまつな きくらげ	ごめ さとう あぶら	622
11水	こめこコッパン		とりにくとやさいのトマトに さんしょくサラダ チョコだいちペースト	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも さとう あぶら ドレッシング チョコだいちペースト	595
12木	ごはん		やきにく てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ(ちりめん)かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく りんご	ごめ あぶら さとう くるごま ごまあぶら しるごま	609
13金	こめこ コッパン		チキンチキンごぼう はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごぼう たまねぎ にんじん きくらげ ごまつな コーン	こめこパン かたくりこ あぶら さとう しるごま はるさめ	589
17火	ごはん		かぼちゃのそぼろに じゃこあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ごんにやく きやいんげん キャベツ ごまつな	ごめ あぶら さとう おつきみゼリー	614
18水	こめこコッパン		うさぎがたハンバーグのきのこソース おしむぎいりスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん ごまつな キャベツ コーン	こめこパン さとう おおむぎ あぶら いちごジャム	620
19木	(ごはん)		ちゅうかどん しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えびしゅうまい	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ えだまめ しょうが	ごめ あぶら かたくりこ	591
20金	こめこコッパン		アジフライ ポイルキャベツ タルタルソース やさいスープ	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ごまつな	こめこパン あぶら タルタルソース じゃがいも	612
24火	ごはん		ちくわのにしよくあげ ゆかりあえ ぐだくさんみそじる	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのりこ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり あかじそ たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな	ごめ ごむぎこ こめこ あぶら	604
25水	こめこココア コッパン		オムレツ ようふうに	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	こめこココア じゃがいも なまクリーム	584
26木	ごはん		いわしのうめにおひたし さわにわん	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ	はくさい にんじん ごぼう ごんにやく だいこん ほししいたけ ごまつな	ごめ さとう しるごま	591
27金	こがたこめこ コッパン		やきそば ころころまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし だいたいまぐろみずに	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ えだまめ きゅうり	こめこパン やきそばめん あぶら ドレッシング	590
30月	ごはん		マーボー豆腐 パンパンジー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レンズまめ みそ とりにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ しょうが にんにく きゅうり コーン	ごめ さとう あぶら かたくりこ ドレッシング	613

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
 ※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。