



# 9月 こんだてひょう



R3.8.31  
両小野小学校

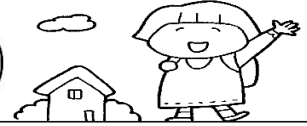
日	曜日	こんだて		あか	みどり	きいろ	栄養量目安	献立メモ			
		主食	おかず	血や肉になる	体の調子をととえる	熱や力になるもの					
1	水	救給カレー	とうふ白玉だんごスープ ツナとポテトのチーズ焼き 梨	とうふ とり肉 シーチキン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ だいこん えのき コーン 梨	ごはん 白玉粉 じゃがいも	エッグケア マヨネーズ	563kcal 21.8g 2.6g 2.4g	今日は防災の日です。 非常食である救給カレーを食べます。
2	木		とりごぼう汁 さばのみそ煮 ささいかのサラダ	とり肉 油揚げ さば いか	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ ごぼう くさい 長ねぎ しょうが キャバツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう	油	615kcal 30.9g 2.0g 2.8g	大きな釜で煮る魚は味がしみておいしいですよ。
3	金		わかめのみそ汁 油揚げの肉づめ焼き 糸寒天サラダ	とうふ ぶた肉 ロースハム 油揚げ	牛乳 寒天 わかめ チーズ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えだまめ キャバツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう パン粉 片栗	ごま	604kcal 25.2g 21.9g 2.7g	油揚げの肉づめ焼きは人気メニューですね。
6	月		厚揚げスープ 手作りさつま揚げ ゆかり和え	厚揚げ ぶた肉 タラすり身 いわしすり身	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ きくらげ ごぼう 長 ねぎ キャバツ だい こん きゅうり	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油	589kcal 26.5g 18.4g 1.5g	タラといわしのすり身を使った手作りのさつまあげです。
7	火		ツナマヨトースト マカロニのクリーム煮 塩イカのマリネ	シーチキン とり肉 塩イカ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	コーン たまねぎ くさいしめじ キャバツ きゅうり	食パン マカロニ じゃがいも 米粉 さとう	バター 油 エッグケア マヨネーズ	624kcal 28.9g 28.1g 2.8g	塩イカは長野県の郷土食材です。今日は、さっぱりしたマリネにします。
8	水		もずくスープ レモンチキン 白菜とツナのサラダ	かまぼこ とうふ とり肉 シーチキン	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ えのき 長ねぎ きゅうり はくさい だいこん	ごはん おし麦 片栗粉 米粉 さとう	油	609kcal 26.2g 18.8g 2.4g	もずくには、おなかの中をきれいにしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。
9	木		マーボー豆腐 魚の西京焼き コーンともやしナムル	とうふ ぶた肉 黒メヌケ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ しいたけ だけのこ もやし キャバツ きゅうり コーン	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	645kcal 35.7g 20.7g 2.1g	ピリ辛なおかずは、ごはんがすすみますね。
10	金		なめこのみそ汁 じゃがいもと豚肉のソース炒め さっぱりレモンサラダ	とうふ ぶた肉 シーチキン	牛乳 寒天	にんじん こまつな 青ピーマン	なめこ だいこん たまねぎ キャバ ツ きゅうり	ごはん おし麦 じゃがいも さとう	油	584kcal 24.9g 17.4g 2g	じゃがいもは油で揚げることによってコクがでておいしくなります。
13	月		中華たまごスープ 手作りしゅうまい ピリ辛和え	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳 じゃこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ しいたけ だけのこ もやし キャバツ きゅうり えのき	ごはん おし 麦 片栗粉 さとう しゅ うまいの皮	ごま油	576kcal 26.4g 18.4g 1.6g	今日は中華メニューです。シューシーなしゅうまいを作ります。
14	火	コッペパン	切干大根のスープ ジャーマンポテト えだまめサラダ	とり肉 ベーコン シーチキン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ えのき 切干大根 えだまめ キャバツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	ごま油 油	586kcal 24.9g 21.3g 3.1g	じゃがいもをたくさん使ったジャーマンポテトをおたのしみにも！
15	水		大根のそぼろ汁 魚のクリームチーズ風 じゃことひじきのサラダ	ぶた肉 アルプスサーモン とうふ	牛乳 チーズ ひじき 寒天 じゃこ	にんじん	だいこん たまねぎ 長ねぎ しい たけ キャバツ きゅうり	ごはん おし麦 片栗粉 さとう	油 エッグケア マヨネーズ	602kcal 29.3g 22.4g 1.9g	クリームチーズ風は、豆腐と粉チーズ、マヨネーズを混ぜたソースをのせて焼きます。
16	木		みそけんちん汁 ちくわのソースフライ 白菜のおかか和え	とり肉 とうふ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ もやし はくさい きゅうり	ごはん おし麦 花衣 こんにやく パン粉 さとう	油	610kcal 25.8g 16.8g 3.1g	パン粉のサクサクした食感とソースの味が食欲をそそります。
17	金		きのこカレー 福神和え フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ えのき しめじ エリンギ キャバツ きゅうり 福神漬 白根 缶 バイン缶 みかん缶	ごはん おし麦 白玉だんご じゃがいも さとう ゼリー	油	676kcal 23.2g 17.1g 3.1g	今日は、今が旬のきのこをたくさん使ったカレーを作ります。
21	火	コッペパン	ポトフスープ 鶏肉のマーマレード焼き 甘酢和え お月見だんご	ウィンナー とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい キャバツ きゅうり もやし マーマレード	コッペパン じゃがいも さとう 片栗粉 白玉だんご	ごま油	607kcal 29g 16.9g 3.3g	今日は「十五夜」です。お月見だんごを作ります。
22	水	くりごもこごはん	豆乳みそ汁 魚の照り焼き えごまサラダ	とり肉 豆乳 油揚げ 青ヒラス シーチキン	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ だいこん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャバツ きゅうり もやし	ごはん おし麦 さとう	栗 油 えごま油	578kcal 30.1g 17.2g 2.6g	今が旬の栗を使ったごはんをおたのしみにも！
24	金	ソフト麺	ほうとう風汁 わかめサラダ オレンジとチーズのマフィン	ぶた肉 油揚げ ロースハム たまご	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ しいたけ キャバツ きゅうり コーン みかん缶	ソフト麺 さとう 薄力粉 米粉	ごま油 バター	686kcal 26.4g 20.1g 2.4g	ほうとうは山梨県の郷土料理です。
27	月		えのきと青菜のスープ 魚のみそフライ こぎつねサラダ	とり肉 ホキ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのき だけのこ キャバ ツ きゅうり	ごはん おし麦 花衣 パン粉	油 エッグケア マヨネーズ	628kcal 27.1g 23.7g 2g	今日のサラダは、油揚げが入っています。オーブンでカリッと焼きますよ。
28	火	丸コッペパン	チーズのふわふわスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き ぶるぶるサラダ	ベーコン とり肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな パセリ	セロリ たまねぎ はくさい えのき キャバツ	コッペパン パン粉 さとう はちみつ しらたき	ごま油	520kcal 28.9g 19.2g 3.2g	今日の汁は、たまごパン粉、粉チーズを混ぜて入れます。ふわふわになりますよ。
29	水		ワンタンスープ トマトソースハンバーグ 糸かまぼこサラダ	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい しいたけ キャバツ きゅうり コーン	ごはん おし麦 ワンタンの皮 パン粉 さとう	ごま油	598kcal 26.5g 19g 1.8g	トマトソースも手作りのハンバーグを作ります。
30	木	じゃこわかめごはん	厚揚げのみそ汁 イカの香味焼き のりマヨサラダ	とり肉 厚揚げ イカ	牛乳 じゃこのり	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しいたけ 長ねぎ キャバツ きゅうり コーン	ごはん おし麦 さとう	ごま油	560kcal 26.9g 18.2g 2.9g	じゃこわかめにはカルシウムが含まれています。

\* 食材購入の都合等により献立が変更になることがあります。

\* 栄養価の基準：エネルギー650kcal、たんぱく質21~33g、脂質14~22g、食塩相当量2g未満



# 9月食育だより



《9月給食目標《規則正しい食事をしよう》》

## 9月1日は防災の日です。

防災の日は、1923年9月1日に起きた「関東大震災」にちなみ制定されました。そして、この日を含む1週間は防災週間です。飲料水や非常食は3日分または、大きな災害のときは1週間分用意しておくといわれています。災害はいつ起きるかわかりません。災害に対する備えを万全にしておきましょう。

また、小学校では災害時の非常食として、「救給カレー」と人数分の水を備えています。

給食でも避難訓練にあわせて「救給カレー」というものを食べてみます。非常食は普段食べる機会がありません。実際に食べてみることで災害時にも安心して食べられるよう、非常食体験給食を実施しています。

### 【救給カレーってなに?】



救給カレーは、全国の栄養士が考えて作ったものです。

平成23年3月11日の東日本大震災では、建物や道路が壊れてしまい食料が届かず、給食の提供が不可能になりました。また、震災直後は救援物資が届かず食料不足にもなりました。

そこで、このような非常事態に備えて、電気・ガス・水道が途絶えた中で救援物資が届くまで「いのちをつなぐ」ための学校給食用非常食として「救給カレー」を開発しました。

災害被災体験をもとに、食品を温められない環境を想定して、そのままでも食べられる味付けにしています。また、食器がない場所でも食べられるよう、袋が自立するようになっています。食物アレルギーにも配慮して、アレルギー特定原料27品目不使用なので安心して食べることができます。



## 見直そう！夏休み明けの生活習慣

### きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が自覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



### 早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

