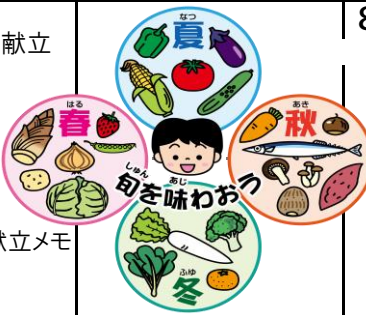
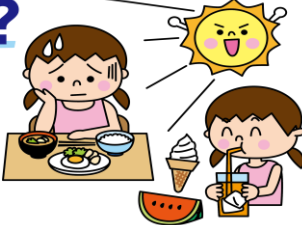


8・9月献立表

函南町立西小学校

	月	火	水	木	金
献立		8/26 がつじゅうがうかいしび 8月授業開始日 給食なし (11:30下校) 	8/27 麦入りごはん ガパオライスの具 はるさめスープ パイン 【ガパオライス】 ガパオライスのぐをごはんのに せて食べて下さい。ガパオライ スはタイ料理で、ガパオとはハー ブのことをさします。今日のガ パオライスにもハーブの一種であ るバジルをたくさん使います。	8/28 ワカメごはん とり肉の塩こうじやき おかかあえ みそ汁 【おかかあえ】 おかかあえにはショウガをたく さん使っています。ショウガに は殺菌作用や血行(けっこう) を良くし、体を温めるなどの効 果があります。	8/29 五目チャーハン はるまき ナムル ワカメスープ 【はるまき】 はるまきは中国生まれの料 理です。ぶた肉やタケノをい ため、皮で包んで油であげる 料理です。春にとれる食材を 使っていたことから、はるまき とよばれるようになりました。
献立メモ					
献立	9/1 麦ごはん ぶたキムチ ワゲツサイとたまごのスー オレンジ	2 麦入りごはん なつやさいカレー コールスローサラダ りんごゼリー	3 とうもろこしごはん お米とポトのささみカツ もやしのおひたし いわしだんご汁	4 ソフトめん ミートソース ひじきと えだまめのサラダ	5 さくらごはん とり肉のピリからやき ごまあえ みそ汁
献立メモ	【ぶた肉】 ぶた肉にはビタミンB1(ビ-ワン) という栄養素が多く含まれて います。ビタミンB1は疲れをと る効果があります。ごはん と一緒に食べてスタミナをつけ ましょう！	【なす】 なすは夏から秋にかけて旬を 迎える野菜です。油との相性 が良いため、今日はカレーに 入れる前に、油と一緒に加熱 をします。	【もやし】 もやしは、豆などの種を暗闇 で芽を出させることで作られ ます。給食で主に使っている のは、緑豆(りょとう)という豆 から作られたもので、他にも 大豆もやしなどもあります。	【えだまめ】 えだまめは夏が旬で、若い大 豆を収穫(しゅうかく)したもの です。えだまめは豆に分けら れると思う人もいるかもしれま せんが、えだまめは野菜に分 て使われています。	【ごま】 ごまは今から六千年ほど前か ら食べられていました。ミネラ ルや若返りのビタミンと言われ るビタミンEがたっぷりです。あ のクオハバも食用や化粧品とし て使っていたそうです。
献立	8 麦入りごはん アジフライ ちくさあえ みそ汁	9 バターライス タンドリーチキン ハムサラダ トマトとたまごのスープ	10 2色そぼろごはん なめたけあえ なつのとん汁	11 はちみつトースト とうがんのポトフ ツナサラダ バナナ	12 ゆかりごはん とり肉とパプリカの あまからいため にらたまスープ ナシ
献立メモ	【アジ】 アジは夏が旬の魚です。あじ と言えば多くは「マアジ」のこ とを言います。アジはあたたか い海に140種もいるそうでき ますが、お店に売られているの は数種類しかないそうです。	【トマト】 トマトは夏に旬をむかえる野 菜です。トマトには「リコピン」と よばれる栄養素がふくまれて いて、様々な病気の予防につ ながると言われています。	【なつやさい】 なつに旬を迎える野菜を使っ て、とん汁を作ります。今日 使うなつやさいは、なす、とう がん、かぼちゃです。	【はちみつ】 はちみつの糖分(とうぶん)は 短時間で体に吸収されるた め、体や脳のエネルギーとし て力を発揮(はつき)します。 また、はちみつには疲れをと る効果もあります。	【ナシ】 ナシは8月～9月に旬を迎 え、シャリシャリした食感が日 本のナシの特徴(とくちょう)で す。西洋ナシは「ラフランス」と よばれ、シャリシャリ感が少な くなっています。
献立	15 敬老の日 	16 ホットドッグ (ロ-ル°ン+ウイナ-) スパソテー やさいスープ 【ホットドッグ】 ロールパンにウイナ-をはさん で食べてください。アメリカ生 まれ料理で、熱々のウイナ-を 食べるのに、そのまま持つの は熱いためパンにはさんだの が始まりと言われています。	17 麦入りごはん イワシのうめ に いそびたし みそ汁 【イワシ】 いわしは水から出るとすぐに 弱って死んでしまう魚である ことから「いわし」が「いわし」 になったと言われています。 漢字も魚へんに弱(じやく)と書い て「鰯(いわし)」と読みます。	18 ちゅうかめん 五目ラーメンの汁(塩味) あげぎょうざ きりぼしだいこんナムル 【きりぼしだいこん】 きりぼしだいこんは、細長く 切っただいこんを乾燥(かんそ) うさせて作られます。だいこ んに比べてカルシウムやカリ ウムなどの栄養素がたっぷり です。	19 麦入りごはん トマーボー はるまきあえ みかんゼリー 【函南町ふるさと給食の日】 今日は函南町ふるさと給食 の日です。静岡県産のトマト をマーボーどうふに入れて、ト マーボーにしました。また静 岡県産みかんを使ったゼリー をつけます。
献立メモ					
献立	22 麦入りごはん ちゅうかどの具 オイキムチ	23 秋分の日 	24 麦入りごはん ぶた肉とキャベツの みそいため かきたまスープ バナナ 【バナナ】 バナナは体を動かすもとなる 糖分(とうぶん)が多く、種 類(しゆるい)によって消化の スピードがちがいます。そのた めすぐにエネルギーになり、 体を動かしてくれます。	25 食パン メイプルジャム ラザニア こうやどうふスープ 【こうやどうふ】 こうやどうふは日本に昔から ある食材です。どうふに力を かけて押した後、凍らせて乾 燥することをくり返し作られ ます。そうすることで水分がぬ けて日持ちするようになります。	26 麦入りごはん イワシのかばやき おひたし 国清汁 【国清汁】 鎌倉の建長寺(けんちようじ) が発祥(はつしょう)のけんち ん汁をもとに、韮山の国清寺 の名前をとって国清汁とつけ られました。
献立メモ	【きゅうり】 オイキムチにはきゅうりをたく さん使っています。きゅうりは夏 が旬の野菜で約95%が水分 からできており、体の熱を冷 ます効果や余分な水分を出 してくれる効果があります。				
献立	29 麦入りごはん サケのチーズ やき ワカメのおひたし みそ汁 【あつあげ】 あつあげは、とうふを油であげ て作られます。油あげも同じ ようにとうふを油であげて作 られますが、油あげは、うすく 切ったとうふを、2回あげて作 られます。	30 チキンライス じゃがいもと かぼちゃのチーズ やき きのこやさいのスー 【かぼちゃ】 かぼちゃは冬の野菜と思っ ている人もいますが、実は夏が旬の野菜です。 かぼちゃは夏から秋にかけて 収穫(しゅうかく)され、長く保 存することができます。	食欲 しょくよく が落ち お ていませんか？  夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、こ の暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つい ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、 胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になり ます。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して 食べるようにしましょう。		
献立メモ					