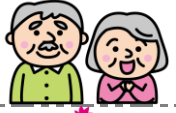
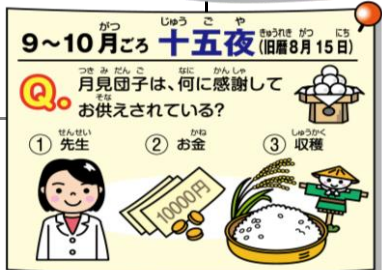




8・9月献立表



図南町立西小学校

	月	火	水	木	金
献立	 おしらせ 	8/26 8月授業開始日 (11:30下校)		8/27 麦入りごはん マーボー豆腐 はるさめあえ ピーチゼリー	28 麦入りごはん ガパオライスの具 やさしいスープ バナナ
献立メモ	給食実施日が年間計画から変更となります。 「9月18日:弁当の日→給食あり」となります。 ※6月3日の台風による給食停止分代替となります。				【給食再開】 今日から給食が再開します。夏休み中はしっかり食べ、元気がよく過ごせましたか?暑い日が続くので、熱中症や夏バテに気を付けて過ごしましょう。
献立	8/31 ワカメごはん ししゃもフリッター もやしのおひたし みそ汁	9/1 麦入りごはん ぶたキムチ はるさめスープ ナシ	2 麦入りごはん チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	3 とうもろこしごはん とり肉のてりやき おひたし いわしだんご汁	4 さくらごはん お米と柿のささみカツ きりぼしだいこんあえ かき玉汁
献立メモ	【ししゃも】 ししゃもを漢字で書くと柳の葉の魚となります。柳の葉のように細長い形をしています。油で揚げると、頭からしっぽまで食べることができます。	【ナシ】 ナシは8〜9月に旬を迎えます。シャリシャリとした食感がみずくで、おなかの調子をととのえてくれる「しよくもつせんい」がたくさん含まれています。	【カレー】 カレーはいつものスパイスを使って、肉や魚、野菜を煮込んだ料理です。インドで生まれ、明治時代に日本に入ってきました。	【イワシ】 イワシは6〜10月に旬を迎えます。イワシなどの青魚には、DHA(ディーエイチエー)などの、脳のはたらきによい脂が多く含まれています。	【きりぼしだいこん】 きりぼしだいこんは、細長く切った大根を干して作られます。干すことで水分が抜け、保存がきき、うまみや栄養も濃縮(のうしゆく)されます。
献立	7 麦入りごはん サンマのかばやき ちくさあえ みそ汁	8 チキンピラフ じゃがいもと かぼちゃのチーズやき こうや豆腐スープ	9 すめし 二色そばろ なめたけあえ なつのとん汁	10 ソフトめん ミートソース ひじきサラダ バナナ	11 麦入りごはん おかかふりかけ とり肉のあまからいため 二つたまスープ
献立メモ	【サンマ】 サンマは9月に旬を迎える魚です。漢字で書くの刀の魚と書きます。今日は油で揚げて、タレにぐららせてかばやきにします。	【ピラフ】 ピラフはフランス料理として有名ですが、イランなどの中東で食べられていた「ピラウ」という料理が元になっているそうです。	【とうがん】 とうがんは夏に旬を迎えますが、漢字で書く冬(とう)の瓜(り)となります。夏にとれ冬までもつため、冬という漢字が使われるようになりました。	【バナナ】 バナナはフィリピンなどの東南アジアで多く栽培されています。日本では多くのバナナを消費しますが、そのほとんどが輸入された物です。	【ズッキーニ】 ズッキーニはきゅうりのような形をしています。かぼちゃの仲間です。今日はあまからいための具として、油であげてからタレとからめます。
献立	14 キムタクごはん あつやきたまご おかかあえ ワカメスープ	15 ロールパン ウインナー ハムサラダ トマトとたまごのスープ	16 麦入りごはん イワシのうめに キャベツのからしあえ みそ汁	17 麦入りごはん ちゅうかどんの具 ひじきのいために	18 玄米入り食パン とり肉のうたけ チンゲン菜とたまごのスープ たんぱく牛乳かんてん
献立メモ	【ワカメ】 ワカメは海藻の一種で、東北の地方で多くとれます。ミネラルが豊富で、歯や骨を作り、丈夫にするマグネシウムやカルシウムが多く含まれています。	【トマト】 トマトは夏野菜のひとつです。トマトにはリコピンという色素(しきそ)が含まれていて、血液の健康や肌の健康に効果があると言われています。	【うめ】 今日のイワシはうめぼしを入れて作られています。うめぼしにはクエン酸(さん)という成分が含まれていて、疲れを回復してくれる効果があります。	【ひじき】 ひじきは、ワカメなどと同じ海藻の仲間です。大きく分けて「長ひじき」と「芽ひじき」があり、給食では芽ひじきを使っています。	【ふるさと給食の日】 今日は静岡県産のトマトを使ったうたけです。うたけはフランス生まれの料理で、「混ぜ煮」という意味があります。今日はとり肉にそえます。
献立	21 	22 	23 	24 麦入りごはん ぶた肉のしょうがに こくしょう汁 バナナ	25 さといもごはん とり肉の塩こうじやき ごまあえ すまし汁 おつきみだんご
献立メモ	敬老の日	国民の休日	秋分の日	【こくしょう汁】 こくしょう汁は、伊豆の国市にある「こくしょう寺」で食べられていました。肉や魚を使わず、油揚げやみそ、米のとぎ汁を使った汁物です。	【じゅうごや】 今年の十五夜は9月25日で、この日は1年のうち一番月がきれいな日であり、月にみたてたお団子やその年にとれた芋などをそえます。
	28 えだまめごはん とり肉のかわりやき いそびたし みそ汁	29 ちゅうかめん 五目ラーメンつゆ(塩味) UFOあげ	30 はちみつレモントースト ポトフ ツナサラダ	今年の十五夜は9月25日です 	
献立メモ	【えだまめ】 えだまめは、夏にしゅんを迎える野菜です。枝豆をしゅうかくせず、より成熟(せいじゅく)させると「大豆(だいず)」になります。	【UFOあげ】 UFOあげは、肉や野菜、おかなどを炒めたものを丸くし、2枚のぎょうざの皮でつつみ油であげて作ります。形がUFOのようになります。	【レモン】 レモンはみかんなどと同じ、柑橘類(かんきつるい)の一種です。レモンはさわやかな香りがするため、料理やおかしによく使われます。	9〜10月 十五夜 (旧暦8月15日) Q. 月見団子は、何に感謝して お供えされている? ① 先生 ② お金 ③ 収穫   	

8・9月 使用食品一覧

牛乳は毎日つきます。おもに体をつくる食品のなかまです。

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもに13才~ののもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(%)
8/27	木	麦入りごはん マーボー豆腐 はるさめあえ ピーチゼリー	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ ごま ごま油 さとう (さとう)	ぶた肉 だいず みそ とうふ ハム (ゼラチン)	コン 30% にんじん 30% 卵 玉ねぎ 葉ねぎ にんじん コーン もやし きゅうり (ももかじゅう)	酒 塩 しょうゆ みりん 卵がらす 白だし しょうゆ 米酢 塩 卵がらす りんご酢 からし	550 26 22.8
28	金	麦入りごはん ガパオライスの具 やさいスープ バナナ	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油	とり肉 ぶた肉	コン 30% 玉ねぎ 卵 にんじん 赤・黄ピーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン こまつな バナナ	酒 バジル しょうゆ ナブラー 卵がらす 塩 卵がらす しょうゆ	500 25 22.1
8/31	月	ワカメごはん ししゃもフリッター もやしのおひたし みそ汁	米 麦 油 (こむぎこ) ごま じゃがいも	(ワカメ) (ししゃも あおのり) みそ	(塩) もやし コーン こまつな にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	しょうゆ	537 30 19.4
9/1	火	麦入りごはん ぶたキムチ はるさめスープ ナシ	米 麦 油 ごま かたくりこ さとう ごま油 はるさめ	ぶた肉 みそ とり肉	コン 30% にんじん 玉ねぎ 卵 ナシ (はくさい) にんじん 玉ねぎ もやし しめじ こまつな ナシ	酒 しょうゆ (とうがらし) 塩 卵がらす しょうゆ	504 24 23.5
2	水	麦入りごはん チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	米 麦 油 はちみつ じゃがいも 油 さとう	とり肉 ヨーグルト	コン 玉ねぎ 卵 にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン オレンジ	塩 卵がらす 中濃ソース 加へ粉 しょうゆ りんご酢 米酢 塩 卵がらす	568 31 20
3	木	とうもろこしごはん とり肉のてりやき おひたし いわしだんご汁	米 麦 さとう	こんぶ とり肉 のり かつおぶし (卵 卵がらす) とうふ みそ	とうもろこし しょうゆ ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん にんじん はくさい 葉ねぎ	酒 塩 酒 みりん 塩 卵がらす しょうゆ しょうゆ 酒	515 27 24.6
4	金	さくらごはん お米とホトのささみカツ きりぼしだいこんあえ かき玉汁	米 麦 (米こ じゃがいも) 油 ごま さとう マカロニ	(ささみ) ツナ ベーコン	ほうれん草 にんじん キャベツ きりぼしだいこん 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	しょうゆ 酒 みりん 塩 中濃ソース しょうゆ 米酢 塩 卵がらす	524 29 23.1
7	月	麦入りごはん サンマのかばやき ちくさあえ みそ汁	米 麦 油 さとう (かたくりこ) さとう	(サンマ) たまご 油あげ みそ ワカメ	キャベツ にんじん こまつな もやし 玉ねぎ だいこん	しょうゆ みりん しょうゆ 酒	560 35 23
8	火	チキンピラフ じゃがいもとかぼちゃのチヌやき こうやどうふスープ	米 麦 パター 油 じゃがいも 油	とり肉 ハム チーズ ベーコン こうやどうふ	にんじん 玉ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	塩 酒 卵がらす 塩 卵がらす 塩 卵がらす しょうゆ 酒	513 30 23.5
9	水	すめし 二色そば なめだけあえ なつのだんご汁 ソフトめん	米 さとう 油 さとう	こんぶ たまご とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	コン 30% こまつな はくさい にんじん (えのき) ごぼう にんじん なす こんにゃく かぼちゃ とうがらし 葉ねぎ	米酢 塩 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	552 26 24.8
10	木	ミートソース ひじきサラダ バナナ	ソフトめん 油 さとう こむぎこ ごま油 さとう ごま	ぶた肉 だいず チーズ ひじき ハム	コン 30% 玉ねぎ にんじん 卵 トマト にんじん もやし えだまめ バナナ	卵がらす 酒 ナブラー 中濃ソース 卵がらす しょうゆ しょうゆ 米酢 塩	519 26 24.7
11	金	麦入りごはん おかふりかけ とり肉のあまからいため こうだまスープ	米 麦 (さとう) 油 かたくりこ じゃがいも さとう かたくりこ	(かつおぶし) とり肉 たまご とうふ	(まっちゃ) コン スッキーニ 赤・黄ピーマン にんじん えのき 玉ねぎ ニラ にんじん (はくさい) だいこん	米酢 しょうゆ みりん 卵がらす 塩 卵がらす ナブラー	526 26 22.1
14	月	キムタクごはん あつやきたまご おかかあえ わかめスープ	米 麦 ごま油 ごま (さとう) ごま	ベーコン (たまご) かつおぶし ワカメ とうふ	にんじん (はくさい) だいこん きゅうり にんじん しょうゆ にんじん えのき ねぎ	しょうゆ 酒 (とうがらし) しょうゆ 塩 卵がらす 塩 卵がらす	500 35 19.4
15	火	ロールパン ワインナー ハムサラダ トマトだまこのスープ	ロールパン さとう (ごま さとう) かたくりこ	ワインナー ハム (たまご) たまご	きゅうり にんじん キャベツ トマト えのき こまつな	卵がらす 中濃ソース からし 塩 卵がらす 酒 しょうゆ	506 35 22
16	水	麦入りごはん イワシのうめ キャベツのからしあえ みそ汁	米 麦 (さとう かたくりこ) はるさめ じゃがいも	(イワシ) たまご かつおぶし 油あげ みそ	(卵がらす うめ) キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ こまつな	(酒 しょうゆ) しょうゆ からし	520 27 22.5
17	木	麦入りごはん ちゅうかどんの具 ひじきのいために	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ 油 さとう	ぶた肉 なんと うすらたまご ひじき 油あげ だいず	コン 30% 卵 ナブラー 卵 にんじん はくさい 玉ねぎ ナブラー にんじん	酒 しょうゆ 塩 卵がらす 酒 しょうゆ みりん	511 29 20.9
18	金	玄米入り食パン とり肉のからし揚げ 卵がらすだまこのスープ たんぱく牛乳かんてん	玄米入り食パン 油 かたくりこ さとう	とり肉 ベーコン ベーコン たまご 牛乳 かんてん ナブラー	コン 30% にんじん 葉ねぎ なす スッキーニ 卵 トマト ナブラー 玉ねぎ ナブラー コーン みかん缶	塩 卵がらす 塩 卵がらす しょうゆ	566 35 25.4
24	木	麦入りごはん ぶた肉のしょうがに ごしょう汁 バナナ	米 麦 さとう ごま かたくりこ ごま油 じゃがいも	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	コン 30% こんにゃく にんじん 玉ねぎ ごぼう にんじん ナブラー ねぎ バナナ	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ	541 26 26.6
25	金	さといもごはん とり肉の塩こうじやき ごまあえ すまし汁	米 もち米 さといも ごま油 さとう ごま	とり肉 なんと	コン 30% にんじん ほうれん草 はくさい だいこん えのき ナブラー	塩 しょうゆ 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 しょうゆ (しょうゆ)	506 22 23.2
28	月	えだまめごはん とり肉のかわりやき いそびたし みそ汁	米 麦 さとう ごま油 じゃがいも	とり肉 みそ のり みそ	えだまめ コン しそ もやし にんじん こまつな 玉ねぎ 葉ねぎ	塩 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ	504 27 23.7
29	火	ちゅうかめん 五目ラーメン汁(塩味) UFOあげ	ちゅうかめん ごま油 さとう ごま 油 さとう きょうざの皮 こむぎこ	ぶた肉 なんと ぶた肉 おから	卵がらす コン 卵 にんじん キャベツ コーン 葉ねぎ ナブラー 玉ねぎ にんじん ねぎ	卵がらす 塩 卵がらす 酒 しょうゆ しょうゆ	502 29 23.3
30	水	はちみつレモントースト ポトフ ツナサラダ	食パン パター はちみつ さとう じゃがいも 油 さとう	ぶた肉 ベーコン ツナ	レモン にんじん 卵 玉ねぎ キャベツ キャベツ きゅうり にんじん	塩 卵がらす 米酢 りんご酢 塩 卵がらす	530 35 2.2

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくこと、安心です。最低3日間、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

