

9月 きゅうしょくだより



献立は都合により変更する場合があります。
平成28年9月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲 物	副 食	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま ちようしをととのえる	きのなかま エネルギーをつくる	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
1	木	なつやさい カレー	牛乳	はなびサラダ かきごおり	ぶたにく かにかま ヨーグルト 牛乳 えだまめ	にんじん いんげん かぼちゃ オクラ トマト いたうり たまねぎ なす きゅうり コーン	油 米 ごま じゃがいも ルウ げんまい	67.4 20.9 3.3	
2	金	ごはん	牛乳	サケのしおやき てっかみそ じゃがいものくすかき けんこうまめじる	さけ だいす なまあげ とうふ 牛乳	だいこん にんじん いんげん ねぎ	米 油 じゃがいも くるまふ	68.9 32.4 2.9	
5	月	ちゅうか めん	牛乳	エビいりあげワントン ごまじゃこサラダ たんたんめんスープ	たら とうふ えび ぶたにく だいす えだまめ じゃこ 牛乳	にんじん なら きゃべつ きゅうり コーン もやし えのき たまねぎ メンマ	めん ワントン 油 マヨネーズ ごま	70.7 28.8 3.8	
6	火	ごはん	牛乳	てりやきチキン アップルシャーベツ じゃがチーズ はるさめスープ	とりにく ベーコン チーズ 牛乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゃべつ もやし えのき ねぎ たけのこ りんご	米 じゃがいも はるさめ バター	65.2 24.9 1.8	
7	水	ジュシー	牛乳	きゅうりチャンプルー アーサーじる マンゴープリン	ぶたにく かまぼこ なまあげ たまご こんぶ あおさ 牛乳	にんじん いんげん きゅうり もやし ねぎ えのき	米 油 じゃがいも ごま	63.9 26.0 2.0	
8	木	ごはん	牛乳	さんまのうめほしに カレーごもくきんぴら ふのみそじる	さんま さつまあげ わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん うめほし しょうが もやし ごぼう	米 くるまふ ごま	65.2 25.0 3.1	
9	金	わかめ ごはん	牛乳	かぼちゃとまめのクロック マンナンサラダ ゆうがおのみそじる	ぶたにく たまご ツナ なまあげ 牛乳 チーズ わかめ まめ	にんじん こまつな たまねぎ ゆうがお えのき かぼちゃ	米 じゃがいも マーガリン 油 ごま マヨネーズ	68.6 21.0 2.1	
12	月	ごはん	牛乳	アジのさんがやき きりぼしだいこんに なつとんじる ミニクレープ	アジ あぶらあげ さつまあげ とうふ ぶたにく 牛乳	シソ ねぎ きりぼし にんじん しいたけ いんげん なす かぼちゃ ゆうがお たまねぎ	米 じゃがいも マーガリン 油 ごま マヨネーズ	63.0 29.2 2.3	
13	火	きなこ あげパン	牛乳	チリコンカン やさいスープ なし	きなこ だいす ぶたにく ベーコン チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし マッシュルーム	こめこパン 油	65.1 28.5 2.5	
14	水	マーボー なすどん	牛乳	マロニーちゅうかあえ ワントンスープ	ぶたにく だいす ハム たまご わかめ 牛乳	にんじん こまつな なす たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし きくらげ	米 げんまい ワントン 油 ごま マロニー	63.9 21.4 2.5	
15	木	ごはん	牛乳	うさぎハンバーグ ごまドレサラダ しらたまスープ おつきみデザート	ぶたにく ハム かまぼこ 牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし コーン たけのこ	米 ごま ごま油 しらたまもち	65.7 25.5 1.9	
16	金	ごはん	牛乳	ちくぜんに だいこんじる きりざい	とりにく なつとう とうふ 牛乳	にんじん いんげん のざわな こまつな たけのこ れんこん たくあん ごぼう だいこん もやし	米 油 さといも ごま	60.5 25.9 2.3	
19	月	敬老の日							
しょういくのひメニュー 『いすもざきのめぐみをあじわおうランチ』*いすもざきさんのしょうくざいは、口でかかっています。									
20	火	うめじゃこ ごはん	牛乳	じざかなのからあげ じもとやさいのこぶあえ ふるさとぐたくさんみそじる ミルクプリン	じゃこ じざかな こんぶ ぶたにく とうふ 牛乳	うめほし きゃべつ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ごぼう ゆうがお なす こんにゃく ねぎ	米 げんまい 油 ごま くるまふ プリン	66.4 27.8 2.3	
21	水	サケとあおな ごはん	牛乳	だいすのミートカップ なめたけいそあえ さつまじる	サケ ぶたにく だいす チーズ かまぼこ ひじき のり 牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし きゅうり ごぼう なめたけ だいこん	米 げんまい じゃがいも さつまいも 油	60.1 23.7 3.6	
22	木	秋分の日							
23	金	ハヤシ ライス	カルピス	シュリンプサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく まめ えび カルピス ヨーグルト えだまめ	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム きゅうり きゃべつ もやし ハナナ もも りんご	米 げんまい じゃがいも 油 ごま	70.0 25.8 2.5	
26	月	おおむぎ めん	牛乳	あぶらあげのふくろに うめおかあえ かきたまうどんじる ジェラート	あぶらあげ とりにく おしどうふ たまご かつおぶし ぶたにく 牛乳	いんげん にんじん こまつな たけのこ きゅうり きゃべつ もやし うめほし たまねぎ	めん ごま	63.9 32.3 3.5	
27	火	ごはん	牛乳	アジのコーンフレークあげ おからポテトサラダ きのこのスープ	あじ おから ハム ベーコン チーズ 牛乳 えだまめ	にんじん きゅうり レモン きゃべつ もやし えのき たまねぎ マッシュルーム コーン しめじ	米 油 マヨネーズ コーンフレーク じゃがいも	71.8 26.2 2.2	
28	水	きのこ ごはん	牛乳	ふくさたまご きよほう やさしいおひたし なすのやながわふうに	とりにく たまご だいす とうふ かまぼこ あぶらあげ ぶたにく 牛乳	いんげん にんじん かぼちゃ ほうれんそう みずな しいたけ たまねぎ もやし きゃべつ コーン なす ごぼう きよほう	米 げんまい 油 ごま くるまふ	64.8 24.1 2.0	
29	木	ごはん	牛乳	とりにくのこめこあげ しょうゆフレンチ かぼちゃのみそじる	とりにく ハム なまあげ 牛乳	こまつな かぼちゃ もやし きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ	米 ふ 油	64.8 26.6 2.2	
30	金	ごはん	牛乳	さばのみそに ナムル さわにわん	さば ハム ぶたにく かまぼこ 牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや もやし コーン たけのこ しいたけ えのき	米 はるさめ 油 ごま	67.3 30.7 2.7	

20日は地場産給食DAY!

たべものにかんしゃして、のこ
さずに食べましょう。

地元出雲崎の食材をたっぷり使った給食です。地元の鮮魚店に協力
頂いて、出雲崎港で水揚げされた新鮮な魚を仕入れてもらいました。
出雲崎の海の恵み、陸の恵みが集まり、調理員さんが地元出雲崎の味
に仕上げてくださいました。たくさんの方々関わって毎日の給食がで
きあがっています。残さずおいしくいただくことが、感謝の気持ちを伝
えることとなります。

生活リズムをととのえよう!

楽しい夏休みもあっという間に終わってしまいました。夏休みの思い出はたくさんできましたか?

9月になり、新学期が始まりました。給食も通常通りにスタートです。しばらく暑い日が続きますが、学校生活のリズムを早く取りもどして、2学期も元気に学校生活を送りましょう!

すいみん

睡眠時間をきちんと確保しましょう。

寝ている間に疲れを回復したり、成長したり、記憶を整理したりしています。

はやおき

毎日決まった時間に起きて、日光をあびましょう。体内時計がリセットされます。

ちょうしょく

頭、体、お腹を目覚めさせてくれます。

主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べましょう。

ゆうしょく

早く消化が進むように、よくかんで食べましょう。

寝る時間の2時間前までに食べ終わるようにしましょう。

がくしゅう

早起きをして朝食をしっかり食べないと、頭がボーっとして授業に集中できません。

うんどう

毎日、適度に体を動かしましょう。

運動をすると、血液の流れが良くなり、体のすみずみに栄養が行きわたります。汗をかくことで、体のだるさや重さを解消することができます。

運動の前後には、水分補給を忘れずにしましょう。

きゅうしょく

好き嫌いをしないで残さず食べましょう。

活動や成長に必要な栄養と、食材を提供してくれる地域の方や調理員さんの愛情がたっぷりつまっています。

残さず食べて、心も体も元気になりましょう。

9月20日は「地場産給食DAY」です

地元の鮮魚店に協力していただき、出雲崎港で水揚げされた魚を仕入れていただきます。他にも、野菜や米、車ふ、牛乳などたくさんのお出雲産が使われます。

おいしいものがたくさんある出雲崎は、とても恵まれています。そして、子供たちに食べさせたい!!と快く給食に食材を提供してくださる生産者の方々、心をこめて調理をしてくれる4人の調理員さん等々、給食にはたくさんの人の思いが詰まっています。

地元の食べ物を味わい、関わるの方々へ感謝する『地場産給食 DAY』にしましょう。