

# 8・9月 きゅうしょくだより

9/19は  
じぼさんきゅうしょくデー!

献立は都合により変更する場合があります。  
平成29年8・9月 出雲崎小学校

| 日  | 曜 | 主 食           | 副 食 | あかのなかま<br>からだをつくる   | みどりのなかま<br>ちようしをととのえる                        | きのなかま<br>エネルギーをつくる  | たんぱく質(たんぱく質)<br>たんぱく質(g)         |                    |
|--|---|---------------|-----|---|--|---|----------------------------------|--------------------|
| 29   | 火 | なつやさい<br>カレー  | 牛乳  | いとうりのサラダ<br>しらたまフルーツポンチ                                   | ぶたにく かにかま<br>牛乳                              | にんじん いんげん かぼちゃ<br>オクラ トマト いとうり<br>たまねぎ なす きゅうり<br>コーン えだまめ みかん        | 油 米 ごま<br>じゃがいも ルウ<br>げんまい       | 720<br>21.3<br>2.8 |
| 30   | 水 | ゆかり<br>ごはん    | 牛乳  | サケのオイルき<br>やさいのおひたし<br>ゆうがおのみそしる                          | さけ ハム なまあげ<br>牛乳 わかめ                         | コーン しめじ たまねぎ<br>ほうれんそう もやし<br>にんじん きゃべつ ゆうがお                          | 油 米 バター                          | 666<br>22.5<br>2.5 |
| 31   | 木 | やきぶた<br>チャーハン | 牛乳  | ハンサンスー ゆでとうもろこし<br>もずくスープ                                 | ぶたにく ハム とうふ<br>かまぼこ もずく<br>牛乳                | いんげん にんじん<br>たまねぎ きゃべつ<br>きゅうり もやし<br>えのき たけのこ とうもろこし                 | 米 げんまい<br>はるさめ<br>油 ごま油          | 576<br>22.2<br>2.7 |
| 9月<br>1  | 金 | ごはん           | 牛乳  | いわしのかばやき<br>のりすあえ<br>すましじる                                | いわし ツナ のり<br>とうふ かまぼこ<br>わかめ 牛乳              | ほうれんそう きゃべつ コン<br>にんじん えのき だいこん<br>たまねぎ                               | 米 油                              | 657<br>27.5<br>2.0 |
| 4  | 月 | ちゅうか<br>めん    | 牛乳  | てづくりコーンシューマイ<br>ごまじゃこサラダ<br>みそラーメンスープ アップルシャーベット          | ぶたにく とうふ<br>ちりめん わかめ<br>牛乳                   | にんじん たら きゃべつ<br>きゅうり コーン もやし<br>えのき たまねぎ メンマ                          | めん ごま油                           | 707<br>25.7<br>2.8 |
| 5  | 火 | チヂミ<br>うどん    | 牛乳  | ごますあえ<br>わかめのみそしる   | ぶたにく とりにく<br>わかめ とうふ<br>牛乳                   | たけのこ ピーマン きゃべつ<br>にんじん もやし えだまめ<br>コーン こまつな ねぎ                        | 米 じゃがいも<br>油                     | 607<br>24.2<br>2.2 |
| 6  | 水 | じゅーしー         | 牛乳  | きゅうりチャンプルー<br>アーサーじる マンゴープリン                              | ぶたにく さつまあげ<br>なまあげ たまご<br>こんぶ あおさ<br>牛乳      | にんじん いんげん<br>きゅうり もやし<br>ねぎ えのき                                       | 米 油<br>じゃがいも<br>ごま               | 653<br>27.5<br>2.2 |
| 7  | 木 | ごはん           | 牛乳  | さんまのうめほしに<br>カレーごもくきんぴら<br>きゃべつのみそしる                      | さんま さつまあげ<br>あぶらあげ わかめ<br>牛乳                 | にんじん かぼちゃ きゃべつ<br>いんげん うめほし たまねぎ<br>しょうが もやし ごぼう                      | 米 くるまふ<br>ごま                     | 657<br>25.4<br>2.6 |
| 8  | 金 | わかめ<br>ごはん    | 牛乳  | てづくりえだまめコロッケ<br>しょうゆフレンチ<br>なつやさいのみそしる                    | ぶたにく あぶらあげ<br>ツナ なまあげ<br>牛乳 チーズ<br>わかめ ハム    | にんじん こまつな いんげん<br>たまねぎ ゆうがお もやし<br>えのき かぼちゃ えだまめ<br>きゅうり きゃべつ コン      | 米 じゃがいも<br>油                     | 645<br>20.2<br>2.0 |
| 11   | 月 | ごはん           | 牛乳  | さけのまつかぜやき<br>きりぼしだいこんサラダ<br>なつのっぺいじる タルト                  | さけ とりにく ツナ<br>ちくわ あぶらあげ<br>牛乳                | コーン ねぎ えだまめ もやし<br>きりぼし きゃべつ にんじん<br>ごぼう いんげん なす<br>ゆうがお しいたけ         | 米 ごま油<br>ごま                      | 659<br>26.5<br>1.5 |
| 12   | 火 | きなこ<br>あげパン   | 牛乳  | チリコンカン<br>トマトとたまごのスープ<br>なし                               | きなこ だいず<br>ぶたにく ベーコン<br>たまご チーズ 牛乳           | にんじん トマト たまねぎ<br>もやし たけのこ<br>ほうれんそう なし                                | こめこパン<br>油                       | 649<br>30.0<br>3.0 |
| 13   | 水 | マーボー<br>なすどん  | 牛乳  | ちゅうかあえ<br>ちゅうかごもくスープ                                      | ぶたにく だいず<br>わかめ かにかま<br>ベーコン 牛乳              | にんじん たけのこ しいたけ<br>ねぎ きゅうり もやし<br>コーン きゃべつ けんがひ えのき                    | 米 げんまい<br>油 ごま<br>マロニー           | 619<br>20.9<br>2.2 |
| 14   | 木 | ごはん           | 牛乳  | とりのレモンからあげ<br>ごまドレサラダ<br>なつとんじる                           | とりにく ハム<br>ぶたにく とうふ<br>牛乳                    | きゃべつ きゅうり にんじん<br>もやし コーン ごぼう なす<br>ゆうがお ねぎ                           | 米 じゃがいも<br>油 ごま                  | 628<br>25.9<br>2.6 |
| 15   | 金 | ごはん           | 牛乳  | きんぴらとうふハンバーグ<br>ハムサラダ はるさめスープ                             | とりにく とうふ<br>ひじき ハム 牛乳                        | たまねぎ ごぼう にんじん コン<br>えだまめ きゃべつ きゅうり<br>もやし しいたけ えのき<br>たけのこ けんがひ       | 米 ごま油<br>マロニー                    | 534<br>18.4<br>2.0 |
| 18   | 月 | けいろうの日        |     |   |  |   |                                  |                    |
| しょういくの日メニュー 『出雲崎のめぐみをあじわおうランチ』 *出雲崎産食材は口でかこんでいます |   |               |     |   |  |   |                                  |                    |
| 19   | 火 | うめじゃこ<br>ごはん  | 牛乳  | じざかなのからあげ<br>いすもぎきやさいのこぶあえ<br>ふるさとぐくさんみそしる<br>りょうかんミルクプリン | じゃこ じざかな<br>こんぶ ぶたにく<br>とうふ 牛乳               | うめほし きゃべつ きゅうり<br>にんじん かぼちゃ たまねぎ<br>ごぼう ゆうがお なす<br>こんにやく ねぎ           | 米 げんまい<br>油 ごま<br>くるまふ<br>プリン    | 671<br>28.2<br>2.3 |
| 20   | 水 | サケとあおな<br>ごはん | 牛乳  | だいずのミートカップ<br>なめたけいそあえ さつまじる                              | サケ ぶたにく<br>だいず チーズ<br>かまぼこ ひじき<br>のり 牛乳      | こまつな ほうれんそう<br>にんじん たまねぎ<br>もやし きゅうり ごぼう<br>なめたけ だいこん                 | 米 げんまい<br>じゃがいも<br>さつまいも 油       | 588<br>24.0<br>2.1 |
| 21   | 木 | ごはん           | 牛乳  | ちくぜんに<br>きりざい ぶどう<br>なめこじる                                | とりにく とうふ<br>なつとう 牛乳                          | にんじん たけのこ ごぼう<br>れんこん いんげん のざわな<br>きゅうり コーン なめこ                       | 米 ごま                             | 606<br>25.6<br>2.2 |
| 22   | 金 | ポーク<br>カレー    | 牛乳  | シュリンプサラダ<br>ヨーグルトあえ                                       | ぶたにく まめ<br>えび<br>ヨーグルト えだまめ                  | にんじん トマト たまねぎ<br>マッシュルーム きゅうり<br>きゃべつ もやし パナナ もも                      | 米 げんまい<br>じゃがいも<br>油 ごま          | 691<br>24.8<br>2.4 |
| 25   | 月 | おおむぎ<br>めん    | 牛乳  | あぶらあげのふくろに<br>うめおかかあえ しばり<br>かきたまじる                       | あぶらあげ とりにく<br>おしどうふ たまご<br>ぶたにく 牛乳           | いんげん にんじん こまつな<br>たけのこ きゅうり きゃべつ<br>もやし うめほし たまねぎ                     | めん ごま                            | 613<br>30.6<br>3.1 |
| 26   | 火 | ごはん           | 牛乳  | アジのコーンフ레이크あげ<br>おからポテトサラダ<br>やさいスープ                       | あじ おから ハム<br>ベーコン チーズ<br>牛乳 えだまめ             | にんじん きゅうり レモン<br>きゃべつ もやし えのき<br>たまねぎ マッシュルーム<br>コーン しめじ              | 米 油<br>マヨネーズ<br>コーンフ레이크<br>じゃがいも | 702<br>26.1<br>2.0 |
| 27   | 水 | きのこ<br>ごはん    | 牛乳  | ふくさたまご<br>やさいのおひたし<br>なすのやながわふうに                          | とりにく たまご<br>だいず とうふ<br>かまぼこ あぶらあげ<br>ぶたにく 牛乳 | いんげん にんじん かぼちゃ<br>ほうれんそう みずな しいたけ<br>たまねぎ もやし きゃべつ<br>コーン なす ごぼう きよほう | 米 げんまい<br>油 ごま<br>くるまふ           | 625<br>22.7<br>2.0 |
| 28   | 木 | ごはん           | 牛乳  | すぶた<br>カレーもやし みそワタンスープ                                    | ぶたにく かにかま<br>牛乳                              | にんじん たまねぎ たけのこ<br>ほうれんそう きゃべつ ねぎ<br>えのき メンマ こまつな                      | 米 じゃがいも<br>油                     | 651<br>23.7<br>2.7 |
| 29   | 金 | ごはん           | 牛乳  | さばのみそに<br>ひじきサラダ さわにわん                                    | さば ハム<br>ぶたにく ひじき<br>かまぼこ 牛乳                 | にんじん ほうれんそう きぬさや<br>もやし コーン たけのこ<br>しいたけ えのき                          | 米 はるさめ<br>油 ごま                   | 625<br>29.3<br>2.0 |

# 9月19日は「出雲崎の恵みを味わおうランチ」です

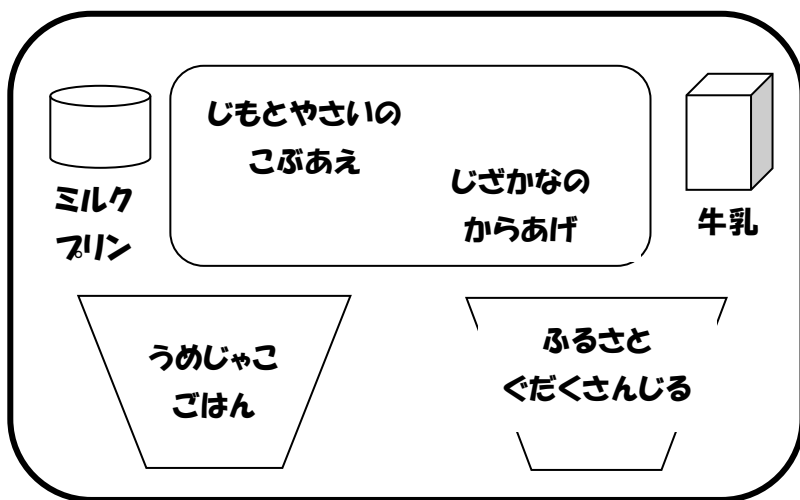
地元の鮮魚店に協力していただき、出雲崎港で水揚げされた魚を仕入れていただきます。他にも、野菜や米、車麩、牛乳などたくさんのお出雲崎産食材を使います。

おいしいものがたくさんある出雲崎は、とても恵まれた地域ですね。そして、出雲崎の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、毎日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、関わる方々へ感謝の気持ちを持ちながら、給食をいただきます。

新鮮なきゃべつときゅうりがたっぷり入っています。野菜の味を生かして、塩昆布でシンプルな味付けにしてい

釜谷の梅を使用した梅干しを炊き込んでいます。



出雲崎港で水揚げされた旬の魚を丸ごと使用したから揚げです。

地元の野菜・地元製麩店の車麩・三島地区の大豆で仕込んだみそを使用していま

# 1日の元気の源!! 朝食をしっかりと食べよう!

朝食をしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。みなさんは、どんな朝食を食べていますか?



## 体温が上昇すると…

- ◎ 体が活動モードに切り替わり、血流がよくなります。
- ◎ 体中に酸素や栄養を運ぶ準備が整います。

## 食べ物を飲み込む刺激で…

- ◎ 食べ物の消化・吸収がよくなり、寝ている間に不足していた栄養を補います。
- ◎ 腸が刺激され、ぜん動運動が起こり、トイレに行きたくなります。