



# 9月献立表

令和元年9月 出雲崎小学校

今月の予定 5,6日 5年生給食なし(自然教室)  
12日 6年生給食なし(陸上大会 予備日13日)  
18日 1年生保護者試食会

日曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
	主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
2月	*健康グランプリ* わかめごはん	牛乳	*エスト献立(4年生)* とん汁 とり肉のから揚げ ラーメンサラダ	わかめ 牛乳 豚肉 とうふ とり肉 ロースハム	ごぼう なす にんじん つきこん ねぎしょうがもやし きゅうり 糸瓜 ホールコーン	米 玄米 じゃがいも でんぶん 油 さとう 中華めん ごま油 ごま	681 32.9 2.5
3火	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 ますの西京焼き 梅あえ アップルシャーベット	とうふ 卵 牛乳 ます とり肉 わかめ	玉ねぎ えのきだけ ねぎ にんじん 小松菜 もやし きゃべつ 梅干しりんご	米 じゃがいも さとう	641 28.3 2.2
4水	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ とうふしゅうまい 切干大根の中華あえ 豊水(なし)	豚肉 とうふ 牛乳 ロースハム	しょうが にんにく もやし ねぎ きゃべつ メンマ 切干大根 きゅうり にんじん なし	中華めん 油 さとう ごま油 ごま しゅうまいの皮	644 29.8 3.4
5木	キムチ チャーハン	牛乳	中華スープ いかのねぎ焼き 寒天サラダ	豚肉 とうふ 牛乳 わかめ いか とり肉 くわわかめ	ねぎ 白菜 しょうが きくらげ にんじん きゃべつ きゅうり チンゲン菜	米 玄米 ごまごま油	542 27.0 2.5
6金	ごはん	牛乳	なめこ汁 タンドリーチキン アーモンドサラダ	車ふ とり肉 牛乳 ロースハム ヨーグルト	なめこ ゆうがお ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり しょうが にんじん アスパラ 小松菜	米 じゃがいも	612 30.5 2.0
9月	ごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 豚肉のしょうが焼き たくあんあえ	牛乳 油揚げ 豚肉	きゃべつ にんじん ねぎ えのきだけ しょうが きゅうり にんじん 糸うり たくあん漬	米 アーモンド 油	553 25.0 2.4
10火	かぼちゃパン いちご & マーガリン	牛乳	中華風卵焼き ジャーマンポテト フルーツポンチ	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ たけのこ 水煮 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶 アスパラ かぼちゃ にんじん	パン ジャム さとう でんぶん ごま油 マーガリン	793 25.5 2.5
11水	ツナそぼろ丼	牛乳	春雨スープ なめたけあえ 十五夜いも大福	ツナ 豚肉 卵 ひじき とり肉 かまぼこ 牛乳	たけのこ 水煮 干しいたけ にんじん えだまめ ねぎ きゃべつ チンゲン菜 きくらげ もやし えのきだけ 小松菜	米 玄米 春雨 油 さとう さつまいも	669 27.0 2.1
12木	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 豚肉巻きフライ 野菜おひたし	なると巻き 牛乳 豚肉 油揚げ もずく かまぼこ	えのきだけ ねぎ きゃべつ にんじん もやし チンゲン菜 小松菜	米 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 油	664 26.0 1.9
13金	ハヤシライス	牛乳	ハンサンスー	豚肉 大豆 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ ホールコーン きゅうり マッシュルーム 大豆 もやし グリーンピース にんじん	米 玄米 春雨 ごま じゃがいも さとう ハヤシルー ごま油	617 19.3 1.8
17火	さぎえの 炊き込みごはん	牛乳	車ふとぜんまいの煮物 とり肉のみそつくね ごまあえ	さぎえ 油揚げ 牛乳 とり肉 車ふ さつま揚げ	えだまめ ぜんまい 水煮 なす 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく ホールコーン れんこん しょうが きゃべつ もやし にんじん 小松菜	米 玄米 パン粉 じゃがいも ごま でんぶん さとう	630 29.7 2.0
18水	大麦めん	牛乳	卵スープ えび揚げワンタン チキンサラダ	ベーコン えび 牛乳 とうふ とり肉	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり もやし ホールコーン にんじん	大麦めん 油 ごま ワンタンの皮 小麦粉 ごま油	643 31.6 3.8
19木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 焼きぎょうざ ごまドレサラダ 秋月(なし)	豚肉 とうふ 牛乳 ロースハム	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 水煮 なし なす きゃべつ ホールコーン 缶 にはら	米 でんぶん ごま油 小麦粉 油 ごま	689 25.2 1.8
20金	*健康グランプリ* ごはん	牛乳 ヨーグルト いちご	*エスト献立(6年生)* けんちん汁 鮭の塩焼き きゃべつ浅漬	とり肉 とうふ 鮭 ヨーグルト 塩こんぶ	大根 ごぼう つきこん ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり 野沢菜漬	米 油 ごま じゃがいも	600 29.7 1.7
24火	きなこ揚げパン	牛乳	野菜スープ トマトオムレツ 海藻サラダ	きなこ ベーコン 牛乳 くわわかめ あさり 卵 ツナ 海藻ミックス	玉ねぎ きゃべつ にんじん パセリ	パン じゃがいも 油 グラニュー糖	629 27.1 3.0
25水	*健康グランプリ* ごはん	牛乳	*エスト献立(3年生)* あつ揚げのみそ汁 チキンソテー バーベキューソース もやしナムル アイスクリーム	あつ揚げ 牛乳 打ち豆 とり肉	大根 ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし 切干大根 にんじん 小松菜	米 じゃがいも ごま さとう ごま油	842 34.0 2.3
26木	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ アーモンド小魚	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 レンズ豆 小魚 スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 福神漬 しゃべつ きゅうり	米 玄米 油 ごま じゃがいも アーモンド カレールー	666 23.3 2.3
27金	ごはん	牛乳	ワンタンスープ さばのみそ煮 のりずあえ	牛乳 豚肉 なると巻き さば ツナ のり	にんじん チンゲン菜 えのきだけ メンマ ねぎ しょうが 小松菜 もやし	米 ワンタン ごま油 さとう	706 28.0 3.1
30月	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 さんまの塩焼き なっとうあえ	あさり とうふ 牛乳 油揚げ さんま なっとう	えのきだけ ねぎ たくあん漬 にんじん きゃべつ 野沢菜漬	米 じゃがいも ごま さとう ごま油	703 31.4 2.4

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

# 教室掲示

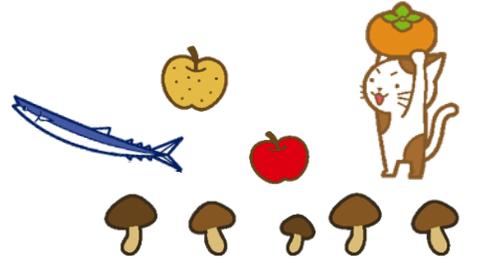
## きゅうしよく はいぜんず 令和元年9月 出雲崎小学校

月	火	水	木	金
<b>2</b> *けんこうぐらんぷり 11ヶエストさんぽで4年生* ラーメン / とりにくのからあげ わかめごはん / とんじる はし	<b>3</b> うめあえ / ますのさいきょうやき ごはん / かきたまみそしる はし	<b>4</b> きりぼしだいごんのちゅうかあえ / とうふしゅうまい ちゅうかめん / みそラーメンスープ はし	<b>5</b> かんてん / いかのねぎやき キムチチャーハン / ちゅうかスープ はし	<b>6</b> アーモンドサラダ / タンドリーチキン ごはん / なめこじる はし
<b>9</b> たくあんあえ / ぶたにくのしょうがやき ごはん / きゃべつのみそしる はし	<b>10</b> ジャーマンポテト / ちゅうかふうたまごやき かぼちゃパン / フルーツポンチ いちご&マーガリン / スプーン	<b>11</b> なめたけあえ / じゅうごやいもだいふく ツナそぼろどん / はるさめスープ はし	<b>12</b> やさいおひたし / にくまきフライ ごはん / もずくのみそしる はし	<b>13</b> パンサンズー / ハヤシライス スプーン
<b>16</b> *はいろうの目* おいちゃんおばあちゃん いっまでもけんきだね	<b>17</b> ごまあえ / とりにくのみそつくね ごさぎえのたきこみごはん / くるまふとぜんまいのもの はし	<b>18</b> チキンサラダ / えびのあげワントン おおむぎめん / たまごスープ はし	<b>19</b> ごまドレサラダ / やきぎょうざ ごはん / マーボーどうふ はし	<b>20</b> *けんこうぐらんぷり 11ヶエストのおきの6年生* きゃべつのおあさづけ / さけのしおやき ごはん / けんちんじる はし
<b>23</b> *しゅうぶんの目* 	<b>24</b> かいそう / トマトオムレツ きなこあげパン / やさいスープ はし	<b>25</b> *けんこうぐらんぷり 11ヶエストレポート3年生* もやしナムル / チキンソテーパルベキューソース ごはん / あつあげのみそしる はし	<b>26</b> ふくじんづけあえ / カレーライス スプーン	<b>27</b> のりずあえ / さばのみそに ごはん / ワンタンスープ はし
<b>30</b> なつとうあえ / さんまのしおやき ごはん / あさりのみそしる はし	*ただしいもりつけかた* ふくさい / しゅさい しゅしよく / しるもの *よくみてもりつけよう。*			
今月の出雲崎産 「じゃがいも」「玉ねぎ」(6日まで) 「なす」「きゅうり」「かぼちゃ」「糸うり」「ねぎ」 「かぼちゃ」「ゆうがお」「アスパラ」 米 エゾ 串ふい いつでも出雲崎産です 				

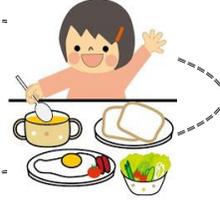


# 食育だより

令和元年 9月  
出雲崎小学校



## 生活リズムを整えよう



私たちのからだには、体内時計と呼ばれる機能があります。体内時計は24時間と15分の周期で、睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

## 生活リズムを整えるには



☆夕食はなるべく早くすませる。

胃の中は一日に一度、夜中に空っぽになります。食事が、寝る時間に近ければ近いほど胃腸に負担をかけることとなりますので、なるべく早めに夕食をとり、胃に負担がかからないようにしましょう。

☆なるべく同じ時間にふとんに入る。

眠くなくても時間になったらふとんに入り、ゆったりしましょう。



☆休日もなるべく同じ時間に起きる。

休日、これといって用事がなくても、いつもと同じ時間に起きましょう。朝日を浴びないと、体内時計がリセットされません。いつまでも寝ていると、体内時計のズレが大きくなり、リズムが整いません。

☆夜寝る前はスマホ、タブレット、パソコンなどの光を浴びない。

見たい気持ちはわかりますが、光を浴びることで体内時計がくるい、寝る時間を遅く設定してしまいます。特に、スマホ、タブレットが放つブルーライトは、目の疲れ、視力低下につながります。



☆朝ごはんを食べる。

いつもの時間にふとんに入り、ゆったりぐっすり眠り、いつもと同じ時間に起きて、必ず朝ごはんを食べましょう。

今は、食べる習慣があっても、高校生、大学生、社会人と、大人になるにつれて、朝ごはんを食べる人が少なくなるようです。朝ごはんは、一日のスタートです。食べましょう！

バランスのとれた

## 朝ごはんを食べよう！

朝はこの家庭もとても忙しく、つつい食事の準備に手を抜いてしまいがちです。しかし少し工夫するだけで、意識するだけで、素早くバランスのとれた朝ごはんを用意できます。

菓子パン ×

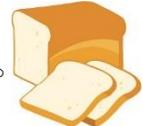
甘くないパン ○  
ごはん



## 素早くバランスのとれた朝ごはんを準備するには・・・

①まず主食を準備する。

パンを買い置きする場合、食パンやロールパン、バケットなど甘味のないパンを準備しましょう。



クリームパン、チョコパンなどの甘いパンは、食事には向きません。一番のおすすめはごはんです。

ごはんには砂糖も油もふくまれていませんし、どんなおかずにも合います。

②作り置き、残り物、冷凍食品を利用する。

きんぴらや炒り煮などの常備菜、みそ汁や炒め物、焼き魚など、夕べの残り物を利用しましょう。

冷凍食品を温めて食べるのも、簡単で便利です。これで十分です。

③毎日同じものでもOK！主食・主菜・副菜をそろえましょう。

いろいろな食材を使うことが理想ですが、きゅうりやトマトなど処理が簡単な野菜や、目玉焼きやスクランブルエッグなど、調理が簡単な料理のサイクルメニューでもよいと思います。主食・主菜・副菜をそろえることが大事です。

