

月	火	水	木	金	
<p>こんだて</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>1</p> <p>あおなのサラダ / しろみさかなのマスタードやき</p> <p>ごはん / あおさ入りたまごスープ</p>	<p>2</p> <p>チャーシュー / ひやしめん / ラーメンスープ</p> <p>はるまき / 餅にめん・鼻を入れ、スープをかけます。</p> <p>【6年生なし】</p>	<p>3</p> <p>コールスロー / ハンバーグチーズやき</p> <p>ごはん / ミネストローネ</p> <p>【6年生なし】</p>	<p>4</p> <p>かいそう / ジャンバラヤ / にくだんごスープ</p>	
赤	主に体を作るものになる食品	ホキ たまご ハム なたと あおさ 牛乳	ぶたにく 牛乳	ぶたにく ハム あさり ベーコン チーズ 牛乳	
緑	主に体の調子を整えるものになる食品	こまつな にんじん キャベツ えのき ねぎ	にんじん たら たいのこ きゅうり もやし きくらげ	アスパラ トマト フロccoli キャベツ たまねぎ スズキニ	
黄	主にエネルギーのもとになる食品	こめ さとう あぶら マヨネーズ	ちゅうかめい はるさめ こむぎこ さとう あぶら	こめ マカロニ あぶら	
栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	613kcal/26.6g/2.3g	647kcal/25.9g/2.9g	723kcal/29.5g/2.3g	
6	<p>7</p> <p>こんにゃく / カツオフライ</p> <p>ごはん / おやこじる</p>	<p>8</p> <p>モチクリームアイス / チャイナそば / フォー</p>	<p>9</p> <p>しょうゆ / アップルパン</p> <p>なすの / アルファベット</p> <p>ミート / グラタン / スープ</p> <p>【5年生なし】</p>	<p>10</p> <p>ごま / カレー</p> <p>びたし / ポテト</p> <p>ピーズ</p> <p>ごはん / くるまふのみそじる</p> <p>【5年生なし】</p>	<p>11</p> <p>いとうりの / がんもどきの</p> <p>サラダ / そぼろあん</p> <p>ごもく / あさりの</p> <p>ごはん / みそじる</p>
赤	たまご とりにく ハム カツオ 牛乳	ぶたにく とりにく 牛乳	ぶたにく ハム ベーコン チーズ 牛乳	じゃがいも だいず たら みそ とうふ あぶらあげ 牛乳	
緑	にんじん こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ たいのこ	にら ビーマン テンゲンサイ たまねぎ たいのこ	にんじん こまつな たまねぎ なす キャベツ コーン	こまつな にんじん コーン だいこん ねぎ えのき	
黄	こめ さとう あぶら ごま	こめ げんまい フォー モチクリームアイス さとう あぶら	パン マカロニ あぶら	こめ じゃがいも ふ さとう あぶら ごま	
栄養価	632kcal/26.1g/2.2g	719kcal/24.2g/2.1g	616kcal/29.0g/3.0g	671kcal/25.9g/2.0g	
12	<p>なし</p> <p>あぶらあげどんぐ / とうおの / はるさめの</p> <p>あぶらあげどん / ごはん / すましじる</p>	<p>15</p> <p>かんてん / いかと / ちゅうか / ポテトの / サラダ / チリソース</p> <p>ごはん / もずく / スープ</p>	<p>16</p> <p>グレーゼリ / おおむぎめん / にく / かけじる</p> <p>コーンと / わかめの / サラダ</p>	<p>17</p> <p>ジャーマン / とりにくの / ポテト / パンこやま</p> <p>ごはん / うみのさち / スープ</p> <p>減塩こんだて</p>	<p>18</p> <p>ごもく / さばの / まめ / ごま / てりやき</p> <p>ごはん / きのこじる</p> <p>ごまごわやさしいこんだて</p>
赤	あぶらあげ ぶたにく わかめ 牛乳	いか あつあげ ハム とうふ ぶたにく もずく 牛乳	ぶたにく なたと わかめ 牛乳	えび いか とりにく ウインナー チーズ 牛乳	
緑	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ しいたけ たいのこ なし	にんじん えのき もやし きゅうり きくらげ ねぎ えのき	にんじん こまつな コーン たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう	フロccoli にんじん キャベツ にんにく たまねぎ	
黄	こめ げんまい はるさめ あぶら	こめ さとう あぶら ごま	おおむぎめん さとう あぶら ゼリー	こめ じゃがいも バター あぶら	
栄養価	632kcal/27.3g/2.0g	690kcal/251g/2.0g	580kcal/25.1g/3.0g	651kcal/28.4g/2.0g	
19	<p>21</p> <p>敬老の日</p>	<p>22</p> <p>秋分の日</p>	<p>23</p> <p>こまつなの / トマト / ソテー / オムレツ</p> <p>ごはん / かつどう / クリーム / シチュー</p>	<p>24</p> <p>カレー / ぎんざけの / もやし / しおこじ / やき</p> <p>ごはん / あつあげの / そぼろに</p> <p>うんどうかいおうえんこんだて</p>	<p>25</p> <p>じゃこの / タレカツ / ごまじょうゆ / (2こ) / あえ / きざみのり</p> <p>ごはん / タレカツ / どん / (ごはん) / ころはく / しらたま / じる</p>
赤	たまご ベーコン とりにく チーズ 牛乳	たまご じゃがいも とりにく チーズ 牛乳	たまご ベーコン とりにく チーズ 牛乳	ぎんざけ あつあげ ハム とりにく 牛乳	
緑	こまつな トマト にんじん エリンギ キャベツ たまねぎ コーン	にんじん ほうれんそう さやいんげん たまねぎ しいたけ もやし	にんじん こまつな にんじん エリンギ キャベツ たまねぎ コーン	にんじん ほうれんそう さやいんげん たまねぎ しいたけ もやし	
黄	パン かつどう じゃがいも バター	こめ かつどう じゃがいも バター	こめ かつどう じゃがいも バター	こめ じゃがいも さとう あぶら	
栄養価	670kcal/26.5g/2.7g	726kcal/33.0g/2.2g	724kcal/33.0g/2.4g		
26	<p>28</p> <p>運動会 ふりかえ休日</p>	<p>29</p> <p>ごしき / さばの / あえ / みそに</p> <p>ごはん / しおとり / じる</p>	<p>30</p> <p>なし / ひじきの / うどん / サラダ</p> <p>うどん / カレー / なんばん</p>	<p>今月の出雲崎産</p> <p>ピーマン / なす / ズッキーニ / たまねぎ</p> <p>ねぎ / アスパラ / にんにく</p>	<p>27</p> <p>うどん / さとう / あぶら</p>
赤	さば たまご かまぼこ あぶらあげ とりにく みそ 牛乳	ぶたにく あぶらあげ ハム ひじき 牛乳	ぶたにく あぶらあげ ハム ひじき 牛乳	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ちりめんじゃこ のり 牛乳	
緑	ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ はくさい ごぼう	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ なし	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ なし	にんじん こまつな キャベツ コーン だいこん ねぎ ごぼう	
黄	こめ さといも さとう あぶら	こめ さといも さとう あぶら	うどん さとう あぶら	こめ さとう あぶら ごま	
栄養価	708kcal/28.2g/2.7g	624kcal/21.8g/2.8g			



食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」

令和2年9月
出雲崎小学校

2学期が始まり、1週間が経ちました。生活のリズムは戻りましたか。出雲崎小学校では、9月1日から「ハッピーライフウィーク」です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

<今月の給食目標>

規則正しい食生活をしよう

9月1日(火)～7日(月)
ハッピーライフウィーク

朝ごはんだけで3つのスイッチオン

脳の自覚まし スイッチ

朝起きたとき、脳はエネルギー不足の状態です。主食をしっかり食べることで、脳へ栄養が送られるので、勉強に集中できます。



主に主食のやくわり

体の自覚まし スイッチ

朝起きたときは体温が低下しています。野菜をしっかり食べることで、体温が上昇し、体が活動しやすい状態になります。



主に野菜のやくわり

おなかの自覚まし スイッチ

毎日の排便はとても大切なことです。野菜を食べることで、胃や腸が活発に動き始め、うんちが出やすくなります。

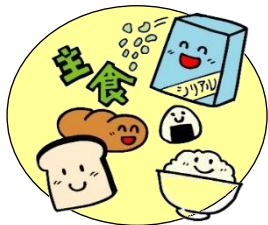


主に副菜のやくわり

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です。
どんな朝ごはんが1番いいのでしょうか？

<主食>

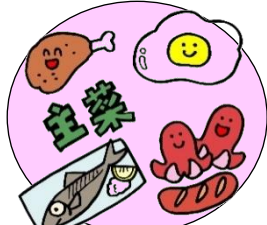
ごはん
パン
めん



主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含みます。

<主菜>

肉・魚・卵・豆・豆製品の
おかず



主に体を作る「たんぱく質」を多く含みます。

<副菜>

野菜・いも・海藻などの
おかず



主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物せんい」を多く含みます。

主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べ
ましょう



牛乳・乳製品・
果物をプラスする
とさらにバランス
アップ!



9月21日(月)は 敬老の日

こまごわやさしい
を取り入れよう



「こまごわやさしい(子・孫はやさしい)」という言葉は、昔から食べられてきた伝統の和食に欠かせない食材の頭文字を並べたものです。日本人の体に合った優しい食材として、私たちの健康を支えてきました。

