9月 こんだてよていひょう

令和4年9月
出雲崎小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	今月の出雲崎産 大豆 じゃがいも かぼちゃ ピーマン なす ねぎ ★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。		副菜 主菜 主食 汁物	1 梅サラダ 鶏肉のアップルジンジャー焼き ごはん かきたま汁	2 フルーツポンチ ふくじんあえ ポークカレーライス（発芽玄米入りごはん・ポークカレー）
赤			主に体をつくる食品	とりにく たまご とうふ わかめ 牛乳	ぶたにく 牛乳
緑			主に体の調子を整えるもとになる食品	にんじん こまつな ねぎ えのき キャベツ コーン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ くだもの
黄			主にエネルギーになる食品	こめ さとう あぶら	こめ はつがげんまい ゼリー あぶら ごま
栄養価			エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	620kcal/28.6g/2.6g	675kcal/20.5g/2.5g
こんだて	5 ぶどう 大豆といりこのごまがらめ きざみのり 鶏飯（奄美大島の郷土料理） だし汁（お好みでだし汁をかけます。）	6 夏みかんサラダ チキンピラフ コーンポタージュ	7 ココア蒸しパン 海藻サラダ 中華めん みそラーメンスープ	8 シャーマンポテト なすのミートグラタン ごはん たまごスープ 5年生なし	9 カレーおひたし あじフライ 枝豆ごはん どさんこスープ 5年生なし
赤	とりにく だいず かたくちいわし のり 牛乳	とりにく ベーコン 牛乳	ぶたにく ツナ かいそう 牛乳	ぶたにく たまご だいず 牛乳	あじ ぶたにく さつまあげ わかめ 牛乳
緑	にんじん きゅうり もやし ねぎ しいたけ たくあん ぶどう	パセリ にんじん ピーマン コーン たまねぎ なつみかん	にんじん チンゲンサイ にら キャベツ ねぎ コーン きゅうり	にんじん トマト パセリ たまねぎ なす レタス	にんじん こまつな えだまめ キャベツ ねぎ コーン
黄	こめ さとう ごま あぶら	こめ はつがげんまい じゃがいも バター	ちゅうかめん こむぎこ あぶら	こめ じゃがいも あぶら	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら ごま
栄養価	621kcal/28.3g/2.2g	614kcal/22.2g/2.1g	698kcal/29.3g/3.4g	661kcal/26.8g/2.2g	638kcal/26.3g/2.6g
こんだて	12 じゃこサラダ がんもどきそぼろあん 十五夜大福 鶏五目ごはん わかめと豆腐のすまし汁 お月見 こんだて	13 くきわかめのサラダ ヨーグルト（桃） 少なめイタリアン（やきそば・ミートソース） ロールパン	14 のり酢あえ 夏野菜の揚げ煮 ごはん もずくのみそ汁 6年生なし	15 じゃがいもきんぴら さばの西京焼き ごはん 肉だんご汁 6年生なし	16 手作りぶどうゼリー 豚キムチ丼（発芽玄米入りごはん・豚キムチ） 春雨スープ
赤	とりにく がんもどき とうふ わかめ じゃこ 牛乳	ぶたにく チーズ ヨーグルト わかめ 牛乳	とりにく レバー ツナ みそ のり もずく 牛乳	ぶたにく さば みそ さつまあげ 牛乳	ぶたにく 牛乳
緑	にんじん きぬさや キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ	にんじん キャベツ コーン もやし きゅうり	にんじん かぼちゃ こまつな なす えだまめ えのき ねぎ	にんじん チンゲンサイ ごぼう たまねぎ えのき	にんじん にら チンゲンサイ たけのこ キムチ ねぎ キャベツ
黄	こめ はつがげんまい さとう だいふく あぶら	ちゅうかめん ロールパン あぶら	こめ じゃがいも ふ さとう あぶら	こめ じゃがいも はるさめ さとう あぶら	こめ はつがげんまい はるさめ ゼリー さとう あぶら
栄養価	647kcal/28.4g/2.8g	625kcal/23.9g/3.5g	659kcal/24.4g/2.3g	605kcal/26.5g/2.2g	650kcal/25.1g/2.2g
こんだて	19 敬老の日	20 ひじきと大豆のサラダ さばのみそ煮 ごはん けんちん汁 敬老の日 こまごわやさしい献立	21 和風サラダ 鶏天（大分県の料理） えだまめ 大麦めん かき玉かけ汁 6年生なし	22 じゃがチーズ 手作りハンバーグ ごはん ミネストローネ 6年生なし	23 秋分の日
赤		さば みそ だいず とりにく ひじき 牛乳	とりにく たまご あぶらあげ わかめ 牛乳	ベーコン ぶたにく とうふ チーズ 牛乳	
緑		にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう	にんじん こまつな きゅうり キャベツ もやし なめこ えだまめ	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ キャベツ	
黄		こめ さとう あぶら	おおむぎめん こむぎこ あぶら	こめ じゃがいも マカロニ あぶら	
栄養価		708kcal/30.2g/2.6g	662kcal/35.6g/3.3g	732kcal/32.1g/2.0g	
こんだて	26 ジョアプレーン 寒天サラダ さんまの蒲焼き ごはん 貝だくさん汁	27 なし カレービーンズ ポトフ セルフカレーサンドパン（背割りコッペパン）	28 バンサンスー さけフライ わかめごはん 青菜のみそ汁	28 コーンソテー 手作りしゅうまい ごはん マーボー厚揚げ	30 切干大根サラダ 三色そぼろ丼（発芽玄米入りごはん・肉そぼろ・炒りたまご） もずくスープ
赤	さんま あつあげ とりにく みそ くきわかめ ジョア	ぶたにく だいず ウインナー チーズ 牛乳	ハム たまご さけ みそ わかめ 牛乳	あつあげ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	ツナ とうふ ぶたにく たまご もずく 牛乳
緑	にんじん ごぼう だいこん キャベツ かんてん	にんじん ブロッコリー ピーマン たまねぎ キャベツ なし	にんじん こまつな だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん にら ブロッコリー キャベツ コーン ねぎ たけのこ	にんじん こまつな キャベツ ねぎ えのき だいこん
黄	こめ さつまいも さとう あぶら ごま	パン じゃがいも あぶら	こめ はつがげんまい はるさめ あぶら ごま	こめ さとう こむぎこ あぶら	こめ はつがげんまい さとう あぶら ごま
栄養価	642kcal/22.1g/2.2g	614kcal/27.8g/3.0g	653kcal/25.2g/2.7g	688kcal/30.2g/2.0g	681kcal/32.9g/2.4g

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

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４年９月
出雲崎小学校

夏休みが終わって９月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。早起き・早寝はもちろんのこと、１日３食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

＜今月の給食目標＞　赤・黄・緑の3つの食品群のそろった食事をしよう

9/13（火）～21（火）
ハッピーライフウィーク

毎日、朝ごはんを食べよう！

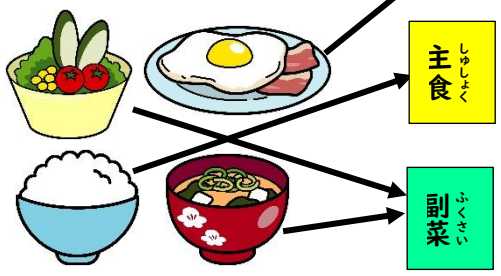
朝ごはんを食べると

朝ごはんをぬくと・・・

エネルギーの不足
体温が上がらない
集中力・記憶力の低下
イライラする

朝ごはんのポイント！

主食とおかずを組み合わせて
バランスよく食べましょう。

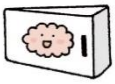


バランスよい朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質はエネルギー源となるとともに、睡眠中に下がった体温を上げ、体を活動モードに変えます。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

水の備蓄は一人１日３Ｌ

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人１日3Lが目安です。大規模災害発生時には、１週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

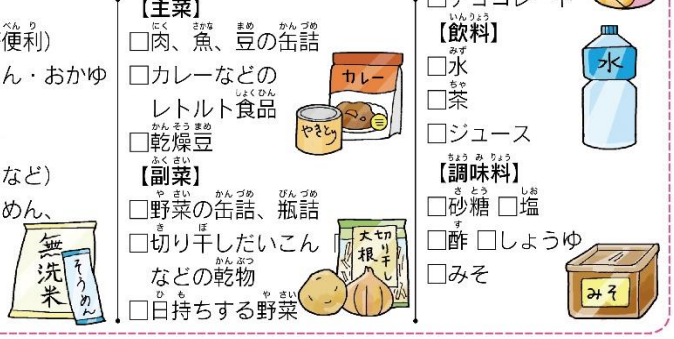
日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち

【主菜】
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

【副菜】
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜

【果物・菓子】
- □ドライフルーツ
- □果物の缶詰
- □チョコレート

【飲料】
- □水
- □茶
- □ジュース

【調味料】
- □砂糖　□塩
- □酢　□しょうゆ
- □みそ