

	月	火	水	木	金	
<p>こんだて</p> <p>ふくさい 副菜 しゅさい 主菜</p> <p>しゅしよく 主食 しるもの 汁物</p>	<p>今月の出雲崎産</p> <p>かぼちゃ じゃがいも なす ピーマン</p>		<p>がつ いずもぎきさん 9月も出雲崎産のおいしい しゅさい と い 食材を取り入れています。</p>		<p>1</p> <p>福神漬(あえ)</p> <p>なつやさい 夏野菜カレー はつがげんまい (発芽玄米ごはん、 なつやさい、 夏野菜カレー)</p> <p>フルーツ ポンチ</p>	
	赤	主に体を作るもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		ぎゅうにゅう ぶたにく
	緑	主にエネルギーのもとになる食品		★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。		たまねぎ にんじん なす かぼちゃ キャベツ きゅうり バイン みかん
	黄	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)				こめ あぶら さとう ごま
	栄養価	685kcal/20.7g/2.1g				685kcal/20.7g/2.1g
<p>こんだて</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根 サラダ</p> <p>さんしよく どん 子食そぼろ丼 (はつがげんまい) (発芽玄米入り)</p> <p>わかめ スープ</p> <p>ごはん・そぼろ丼の具</p>	<p>4</p> <p>マーボー なす はるま 春巻き</p> <p>ごはん サンラータン 酸辣湯</p>	<p>5</p> <p>ココアチョコチップ おシロップ</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>ソフトめん とうりゅう 豆乳キムチ スープ</p>	<p>6</p> <p>ツナと わかめの サラダ てづくり ミート グラタン</p> <p>ごはん たまご スープ</p>	<p>7</p> <p>ゆめおかか だいず 大豆とポテトの あえ じゃごあえ</p> <p>ごはん なつやさい 夏野菜の そぼろ煮</p>	<p>8</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツな わかめ とうふ なたこ</p> <p>たまねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな ねぎ キャベツ</p> <p>こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま</p> <p>686kcal/32.8g/2.1g</p>	
	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうりゅう ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたこ ツな わかめ とうふ なたこ	
	緑	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな ねぎ キャベツ	もやし えのきたけ ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ なす	はくさいキムチ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	なす にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう	
	黄	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	めん ごまあぶら ごま さとう むしぼん	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	
	栄養価	686kcal/32.8g/2.1g	685kcal/23.1g/1.9g	677kcal/29.5g/2.5g	642kcal/26.0g/2.2g	
<p>こんだて</p> <p>じょアマスカット</p> <p>じゃこ サラダ オムレツ トマトソース</p> <p>カレーピラフ クリーム シチュー</p>	<p>11</p> <p>ミルメイク</p> <p>餃子 チャン ブルー とうろ あじ しおや 塩焼き</p> <p>ごはん さわにわん 沢煮焼</p>	<p>12</p> <p>くさ 華わかめの さんびら どりくに 鶏肉の しおからあ 塩唐揚げ</p> <p>ごまゆかり ごはん やさい 野菜たっぴり みそ汁</p>	<p>13</p> <p>なし レモン ドレッシング サラダ</p> <p>ハヤシライス (はつがげんまい) (発芽玄米入り)ごはん ハヤシシロ</p>	<p>14</p> <p>ひじきと だいず 大豆の さばの に みそ煮</p> <p>ごはん けんちん 汁</p>	<p>15</p> <p>シロ ぶたにく たまご ちりめんじゃこ ベーコン ぎゅうにゅう 生クリーム</p> <p>ピーマン にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム トマト</p> <p>ごはん あぶら さとう ごま バター じゃがいも</p> <p>636kcal/27.0g/2.0g</p>	
	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ とうろ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ 鶏肉の しおからあ 塩唐揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム ハム	ぎゅうにゅう さば だいず ぶたにく とうろ とうふ あぶらあげ	
	緑	たまねぎ にんじん キャベツ たら じゃがいも とうろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり なし	たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
	黄	ごはん あぶら さとう ごま バター じゃがいも	ごはん ふ あぶら はるさめ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	
	栄養価	615kcal/29.5g/2.2g	643kcal/26.0g/2.0g	681kcal/23.1g/2.3g	702kcal/29.9g/2.1g	
<p>こんだて</p> <p>敬老の日</p> <p>じゃがいも ホキの さんびら みそマヨコーン 焼き</p> <p>ごはん とうがんの しょう みそ汁</p>	<p>18</p> <p>わふう 和風 サラダ ちくわの いそあ 磯辺揚げ</p> <p>ごまゆかり ごはん かきたま しょう きのこ汁</p>	<p>19</p> <p>毎月19日は食育の日 「旬の食材を味わおう」</p> <p>じゃがいも ホキの さんびら みそマヨコーン 焼き</p> <p>ごはん とうがんの しょう みそ汁</p>	<p>20</p> <p>じゃが チーズ てづくり ハンバーグ オニオン ソースかけ</p> <p>ごはん ミネスト ローネ</p>	<p>21</p> <p>ず のり酢 あえ やさい 野菜の あ に 揚げ煮</p> <p>ごはん もずくの しょう みそ汁</p>	<p>22</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちりめんじゃこ ベーコン ぎゅうにゅう 生クリーム</p> <p>ピーマン にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム トマト</p> <p>ごはん あぶら さとう ごま バター じゃがいも</p> <p>636kcal/27.0g/2.0g</p>	
	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ とうろ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ 鶏肉の しおからあ 塩唐揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム ハム	ぎゅうにゅう さば だいず ぶたにく とうろ とうふ あぶらあげ	
	緑	たまねぎ にんじん キャベツ たら じゃがいも とうろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり なし	たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
	黄	ごはん あぶら さとう ごま バター じゃがいも	ごはん ふ あぶら はるさめ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	
	栄養価	615kcal/29.5g/2.2g	643kcal/26.0g/2.0g	681kcal/23.1g/2.3g	702kcal/29.9g/2.1g	
<p>こんだて</p> <p>かんてん 寒天サラダ いわしの かばや 蒲焼き</p> <p>ごはん くだくさん しょう みそ汁</p>	<p>25</p> <p>なし カレー ピーンズ</p> <p>せわ 背割れ コッパパン ポトフ</p>	<p>26</p> <p>きりざい あつやき たまご</p> <p>ごはん キムチ にく 肉じゃが</p>	<p>27</p> <p>てづくり びどうゼリー かいそう 海藻 サラダ</p> <p>ちゅうかどん 中華丼 はつがげんまい (発芽玄米入り)ごはん ちゅうかどん ぐ 中華丼の具</p>	<p>28</p> <p>ず のり酢 あえ やさい 野菜の あ に 揚げ煮</p> <p>ごはん もずくの しょう みそ汁</p>	<p>29</p> <p>お月見献立</p> <p>カレー さんびら さといも 里芋 コロッコ</p> <p>とりごもく 鶏五目 ごはん つきみ お月見 すまし汁</p>	
	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なつとう ひじき ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ とうふ あぶらあげ	
	緑	たまねぎ にんじん じゃがいも とうろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ たら じゃがいも とうろ	たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
	黄	ごはん あぶら さとう さつまいも	ごはん さとう あぶら さつまいも	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さといも ごま さとう 白玉もち	
	栄養価	612kcal/28.0g/2.6g	637kcal/27.7g/2.4g	619kcal/27.2g/2.4g	665kcal/23.9g/2.1g	



しょくいく 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5年 9月 出雲崎小学校

<今月の給食目標>

バランスのよい食事をしよう

まいにちげんき 毎日元気にすごすには、はやお 早起き、はやね 早寝をして、しょく 3食をしっかり食べて、た 生活リズムをととのえることが、せいかつ 大切です。せいかつ 生活習慣を見直して、せいかつ 規則正しい生活リズムを心がけましょう。

9/20(水)～26(火)
ハッピーライフウィーク
～バランスの取れた
朝食を食べよう!～

早起き! 早寝! 朝ごはん!

朝食を食べると

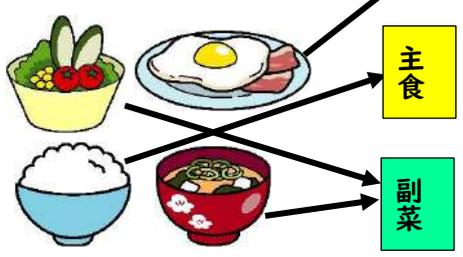
脳が活発に働く
体が目覚める
体温が上がる
午前中のエネルギーになる
排便に つながる

朝食を抜くと・・・

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

朝食のポイント!

主食とおかずを組み合わせるとバランスよく食べましょう。



体のスイッチ 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

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 野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラルは、炭水化物やたんぱく質を分解・吸収させて栄養素として働かせるために不可欠です。

バランスよい朝食で3つのスイッチオン



給食レシピ

夏野菜のそぼろ煮

【材料】 4人分	【作り方】
厚揚げ (一口大) 60g	①なべに油を熱して、豚ひき肉を炒める。
かぼちゃ (一口大) 120g	②①に玉ねぎ、人参を加えて炒め、玉ねぎが透明になってきたら、しいたけを入れてさらに炒める。
豚ひき肉 80g	③②にだし汁を具がひたひたになるくらい入れ、砂糖、酒を入れて煮る。
玉ねぎ (みじん切り) 80g	④③にとうがん、かぼちゃを入れて煮る。
人参 (千切り) 40g	⑤④にみりん、しょうゆを加えて、味を調べ、水溶きでんぷんを入れて、少しとろみがついたらでき上がり。
干しいたけ (千切り) 1g	
とうがん (一口大) 120g	
枝豆むきみ 25g	
油 小さじ1/2	
しょうゆ 大さじ1・1/2	
酒 小さじ1/2	
砂糖 小さじ1強	
みりん 小さじ1	
だし汁 適宜	
でんぷん 小さじ3	



家族のためにつくってみませんか?

かぞく この かんが こんだて き 家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すす さんか 進んで参加したりすることで、しょくじ 食事がより たの 楽しくおいしく感じられます。



ホキのみそマヨコーン焼き

【材料】 4人分	【作り方】
ホキ 4切れ	①みそにたまねぎ、コーンを入れて、たれを作る。
みそ 小さじ2	②ホキに①をかけ、パセリを振り、オーブンで焼く。
たまねぎ (みじん切り) 40g	③ホキに熱が通り、ソースにこんがり焼き目がついたら、でき上がり。
ホールコーン 15g	
マヨネーズ 大さじ1	
乾燥パセリ 少々	

