

	月	火	水	木	金	
こんだて		今月の出雲崎産 				
	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	
	緑	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る 食 品			主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る 食 品	
	黄	主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る 食 品			栄 養 価	
	栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)			685kcal/20.7g/2.1g	
こんだて	4	5	6	7	8	
	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ わかめ とうふ なたこ	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 とうにゅう ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう たいす ぶたにく ふたレバー チーズ わかめ ツナ たまご	ぎゅうにゅう たいす ちりめんじゃこ あつあけ ぶたにく かつおぶし
	緑	きりぼしだいこん 切干大根 サラダ	マーボー なす はるま 春巻き	ココアチョコチップ 苺パン ごまドレッシング サラダ	ツナと わかめの サラダ つづくり ミート グラタン	ゆめおかか だいす あえ 大豆とポテトの じゃごあえ
	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	ごはん じゃがいも あぶら さとう
	栄養価	686kcal/32.8g/2.1g	685kcal/23.1g/1.9g	677kcal/29.5g/2.5g	642kcal/26.0g/2.2g	679kcal/25.5g/2.3g
こんだて	11	12	13	14	15	
	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ とうろし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうろし かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす なまクリーム ハム	ぎゅうにゅう さば たいす ぶたにく とうろし とうふ あぶらあけ
	緑	じやこ サラダ オムレット トマトソース	ミルメイク 鮭チャン プルー とうろし じゃごあえ	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	なし レモン ドレッシング サラダ	ひじきと だいす 大豆の サラダ さばの に みそ煮
	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 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	636kcal/27.0g/2.0g	615kcal/29.5g/2.2g	643kcal/26.0g/2.0g	681kcal/23.1g/2.3g	702kcal/29.9g/2.1g
こんだて	18	19	20	21	22	
	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく とうろし かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす かつおぶし
	緑	敬老の日	毎月19日は食育の日 「旬の食材を味わおう」	わふう 和風 サラダ ちくわの いそあ 磯辺揚げ	じゃが チーズ つづくり ハンバーグ オニオン レーズかけ	ず のり酢 あえ やさい 野菜の あ に 揚げ煮
	黄	ごはん あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	ごはん マヨネーズ じゃがいも ごま ごまあぶら	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ごはん ばんこ さとう はがれいも バター マカロニ	ごはん ふ あぶら さとう じゃがいも
	栄養価	636kcal/27.0g/2.0g	594kcal/27.2g/2.2g	613kcal/28.7g/2.3g	725kcal/31.3g/1.9g	656kcal/24.3g/2.2g
こんだて	25	26	27	28	29	
	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ウインナー
	緑	かんてん 寒天サラダ いわしの かばや 蒲焼き	なし カレー ビーンズ	きりざい あつやき たまご	てづくり びどうゼリー かいそう 海藻 サラダ	お月見献立
	黄	ごはん さとう あぶら さつまいも	ごはん さとう あぶら 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 さつまいも	ごはん あぶら さつまいも
	栄養価	638kcal/25.1g/2.1g	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

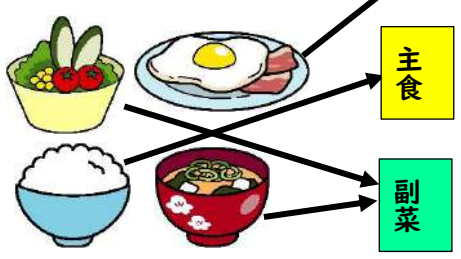
脳が活発に働く
体が目覚める
体温が上がる
午前中のエネルギーになる
排便につながる

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 (みじん切り) 40g	⑤④にみりん、しょうゆを加えて、味を調え、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 (干切り) 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	

