

2024年 9月 こんだてよていひょう

令和6年9月
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
エネルギー	601 kcal	650 kcal	757 kcal	594 kcal	640 kcal
食塩相当量	2.0 g	2.2 g	5.1 g	1.9 g	1.8 g
献立と配膳の図					
あかの食品	きゅうりゅう, とりく, チーズ, ハム, わかめ, とうふ, ふたにく, なたこ	きゅうりゅう, ふたにく, ふたしー, だいず, チーズ, ツナ, ベーコン	きゅうりゅう, ハム, たまご, ふたにく	きゅうりゅう, いなだ, くわかめ, さつまあげ, ふたにく, とうふ	きゅうりゅう, ふたしー, とりく, ハム, ベーコン, たまご
きいろの食品	ごはん, さとう, あぶら, じゃがいも	ごはん, あぶら, さとう, じゃがいも	めん, あぶら, さとう, せりー, こむぎ	ごはん, さとう, じゃがいも, あぶら, ごま	ごはん, じゃがいも, あぶら, さとう, ごま
みどりの食品	にんじん, きゅうり, ねぎ, えのきたけ, ちやし	たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, コーン, ほうれんそう	きゅうり, もやし, にんじん, たけのこ, きくらげ, ほうとう	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	ねぎ, きゅうり, キャベツ, にんじん, ハブリカ, たまねぎ, トマト, ほうれんそう, マッシュルーム
	9日	10日	11日	12日	13日
エネルギー	630 kcal	640 kcal	729 kcal	626 kcal	595 kcal
食塩相当量	1.8 g	1.8 g	2 g	2.0 g	2.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品	きゅうりゅう, きょうざい, ふたにく, とうふ, ハーゲン	きゅうりゅう, ししゃもの, りん, ツナ, あぶら, ふたにく	きゅうりゅう, だいず, ふたにく, フルーツ	きゅうりゅう, ふたにく, ふたしー, だいず, チーズ, ツナ, わかめ, とりく, ベーコン, あぶら	きゅうりゅう, かつお, かつおだし, たまご
きいろの食品	ごはん, さとう, あぶら, じゃがいも	ごはん, あぶら, あつあげ, ふたにく, ししゃもの	ごはん, はつかけんまい, じゃがいも, あぶら, ごま, せりー, さとう	ごはん, あぶら, さとう, ごま, マカロニ, じゃがいも	ごはん, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも
みどりの食品	ピーマン, たけのこ, にんじん, たまねぎ, きくらげ, ねぎ, チンゲンサイ	こまつな, もやし, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, しんじけ, えのきたけ, とうもろこし	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ふくじんつけ, もも, みかん, パイン, りんご	なす, にんじん, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, ほうれんそう, コーン	もやし, こまつな, にんじん, ほうらだけ, えのきたけ, たまねぎ
	14日	15日	16日	17日	18日
エネルギー	630 kcal	658 kcal	702 kcal	706 kcal	659 kcal
食塩相当量	2 g	2 g	3.3 g	2.1 g	2.2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	きゅうりゅう, とりく, とうふ, かまぼこ, さといもコロッケ	きゅうりゅう, ふたにく, あぶら, あげ, なたこ, かまぼこ, たまご	きゅうりゅう, ふたにく, あぶら, あげ, なたこ	きゅうりゅう, とりく, ベーコン, ふたにく, あぶら, あげ, チーズ	きゅうりゅう, さば, だいず, ひじき, さつまあげ, ふたにく, かまぼこ
きいろの食品	ごはん, はつかけんまい, あぶら, あぶら, こむぎ, さとう, しんじけ, なたこ	めん, さとう, おしぼん	ごはん, でんぷん, あぶら, じゃがいも, パウチ	ごはん, さとう, あぶら	
みどりの食品	にんじん, ごぼう, えだまめ, こまつな, ちやし, えのきたけ, しいたけ, ねぎ, きぬぎや	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, グリンピース, しいたけ, こまつな, キャベツ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, グリンピース, しいたけ, こまつな, キャベツ	たまねぎ, キャベツ, ごぼう, とうがん, だいこん, なし, にんじん	しょうが, にんじん, さやいんげん, だいこん, えのきたけ, ごぼう, きぬぎや
	23日	24日	25日	26日	27日
エネルギー	667 kcal	667 kcal	638 kcal	611 kcal	604 kcal
食塩相当量	3.3 g	3.3 g	2.1 g	2.1 g	2.0 g
献立と配膳の図					
あかの食品	きゅうりゅう, フランクフルト, たまご, ハム, ベーコン, とりく	きゅうりゅう, たまごやき, なつとうり, ひじき, ふたにく	きゅうりゅう, たまご, ひじき, だいず, ハム, とうふ, ふたにく, たいず	きゅうりゅう, ふたにく, あつあげ, ハム, とりく, たまご	
きいろの食品	パン, さとう, あぶら, じゃがいも, パター	ごはん, こむぎ, じゃがいも, さとう, あぶら	ごはん, あぶら, さとう, でんぷん, ごま, じゃがいも	ごはん, あぶら, さとう, でんぷん, ごま, じゃがいも	
みどりの食品	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, マッシュルーム, ほうれんそう	にんじん, こまつな, はくさい, たまねぎ, さやいんげん	たまねぎ, コーン, きゅうり, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	たまねぎ, ピーマン, ハブリカ, にんじん, ちやし, きゅうり, ねぎ, チンゲンサイ, コーン, しいたけ	
	30日				
エネルギー	648 kcal				
食塩相当量	2.6 g				
献立と配膳の図					
あかの食品	きゅうりゅう, とりく, ベーコン, わかめ, ツナ, チーズ				
きいろの食品	ごはん, はつかけんまい, パター, マカロニ, あぶら				
みどりの食品	マッシュルーム, コーン, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ほうれんそう				

★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。



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6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。たいせつ ハッピーライフウィークで、せいかつしゅうかん 生活習慣を見直して、みなお 規則正しい生活リズムを心がけましょう。

9/19(木)～25(水)
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

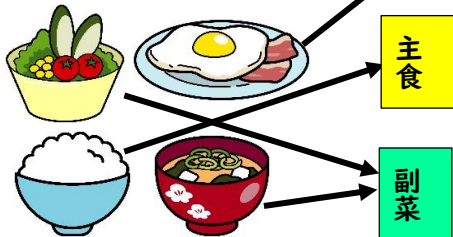


朝食を抜くと・・・

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。

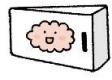


体のスイッチ



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。
人参 (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?

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。



ますのみそマヨコーン焼き

【材料】 4人分	【作り方】
ます切り身 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まず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まずに熱が通り、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	

