

令和4年9月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	塩分 (g)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる					
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	たんぱく 質 6群				
(曜日)				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類					
1 (木)	ごはん	とうふじる とりにくのからあげ だいずのいそに	はし	とうふ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	こめさとう	あぶら	626	30.9	1.8	野菜
2 (金)	ごはん	おやこに いわしのうめに ゆでえだまめ	はし	とりにく	きゅうにゅう	にんじん グリンピース	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	663	29.8	1.4	まめるい
5 (月)	ごはん	なつやさいみそしる こうやとうふのそぼろごはんのぐ なし	はし	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ	こめ さとう	あぶら	640	27.3	2.2	いも
6 (火)	ごはん あじつけのり	かきたまスープ しろみさかなのチリソース	はし	たまご	きゅうにゅう	ほうれんそう ピーマン	たまねぎ だけのこ えのきだけ きくらげ	こめ さとう	あぶら	628	24.2	1.8	まめるい
7 (水)	しょうこくとうパン	なすとひきにくのスパゲティ スッキーニのソテー れいとうみかん	はし	きゅうにく	きゅうにゅう	にんじん ピーマン	なす たまねぎ にんにく みかん スッキーニ コーン	こめさとう	あぶら	637	23.4	1.9	乳製品
8 (木)	ごはん	マーボーどうふ やきぎょうざ もやしのしおいため	はし	とうふ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だけのこ たまねぎ しいたけ にんにく もやし	こめ さとう	ごまあぶら	643	27.1	1.7	さかな
9 (金)	わかめごはん	つきみじろ ちくわのにしょくあげ ミニトマト じゅうごやデザート	はし スプーン	かまぼこ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ しらたまもち こむぎこ	あぶら	613	20.1	2.4	野菜
12 (月)	ごはん	とうがんのうまに はるまき きりぼしだいこんのはりはりいため	はし	チキンボール	きゅうにゅう	にんじん	とうがん たまねぎ しいたけ えだまめ きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	708	20.5	1.4	さかな
13 (火)	むぎごはん	キーマカレー コロコロソテー ヨーグルト	はし スプーン	とりにく	きゅうにゅう	にんじん ウィンナー	しょうが にんにく コーン えだまめ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	685	23.8	2.0	野菜
14 (水)	パン イチゴ&マーガリン	ABCスープ なすのミートソースグラタン	はし スプーン	たまご	きゅうにゅう	にんじん チーズ	たまねぎ キャベツ なす にんにく トマト	こめ パン ジャム マカロニ	あぶら	624	24.4	2.2	さかな
15 (木)	チキンライス	コンソメスープ かぼちゃオムレツ ぶどう	はし	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ ほうれんそう コーン ぶどう	こめ じゃがいも	あぶら	579	27.3	1.8	乳製品
16 (金)	ごはん	ちゅうかスープ ビビンパのぐ れいとうパイン	はし	きゅうにく	きゅうにゅう	にんじん	もやし きくらげ パイン	こめ さとう	ごま あぶら	578	25.5	1.2	くだもの
20 (火)	ゆかりごはん	みそしる とりにくのなつやさいソースやき	はし	あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ トマト なす コーンクリーム	こめ じゃがいも	マヨネーズ	640	26.5	2.6	さかな
21 (水)	バターしほりパン	ミネストローネ しろみさかなのラビゴッドソース	はし	たまご	きゅうにゅう	トマトピーマン	たまねぎ セロリ スッキーニ	こめ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	590	22.8	1.9	まめるい
22 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろに さばのしおやき やさいのごまいため	はし	あつあげ	きゅうにゅう	さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし	こめさとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	666	29.4	1.9	乳製品
26 (月)	ごはん	ミートボールのちゅうかに ひじきサラダ ぶどうゼリー	はし スプーン	チキンボール	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも でんぶ	あぶら	617	26.3	1.7	野菜
27 (火)	ごはん ふりかけ	みそ汁 ぶたキムチ なし	はし	ふりかけ	きゅうにゅう	にんじん	なす はくさいキムチ たまねぎ もやし なし	こめ じゃがいも	あぶら	600	25.8	3.1	さかな
28 (水)	パン ブルーベリージャム	にくうどん じゃがいものちゅうかいため チーズ	はし	きゅうにく	きゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ にんじん だけのこ しょうが	こめ さとう ジャム うどん	あぶら	660	30.3	2.8	野菜
29 (木)	ごはん	すいぎょうざスープ さばのカレーに ピーマンじゃこいため	はし	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ	こめ はるさめ	あぶら	689	24.6	2.2	いも
30 (木)	ごはん	ぶたじる メンチカツ かりかりうめあえ	はし	とうふ	きゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり うめ	こめ さつまいも こんにゃく	あぶら	680	22.5	2.5	かいそう

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

※22日は、琴芝小学校1年生は社会見学のため給食はありません。

※27日は、琴芝小学校3年生は社会見学のため給食はありません。

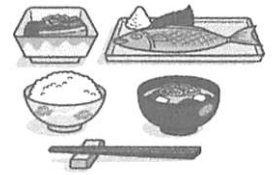
※30日は、琴芝小学校の2年生は社会見学のため給食はありません。

※28日・29日は琴芝小学校5年生は社会見学のため給食はありません。



9月 給食だより

季節は、もう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。元気にすごすために、生活リズムを整えましょう。まずは、朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう。日中はしっかり活動し、早めに寝るリズムをつくりましょう。



朝ごはんを食べて1日を元気にスタート ～朝ごはんの力とは～

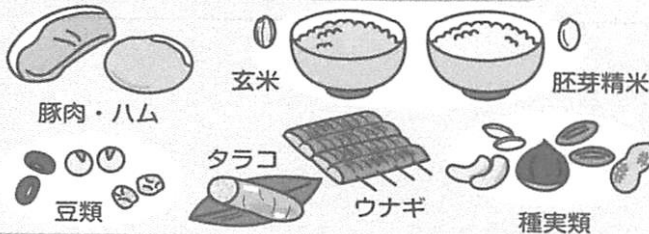
- 寝ている間に、前の日に食べたものは消化され、脳のエネルギー源であるブドウ糖はほとんどゼロに。朝ごはんを食べることで脳へエネルギーを送ります。
- 寝ている間に、体温は下がってしまいます。朝ごはんを食べることで、体温が上がります。
- 食べものをかんで、食べものが胃に送られると、体のスイッチが入ります。快便で、気分も爽快になります。

疲労回復には、ビタミンB1!

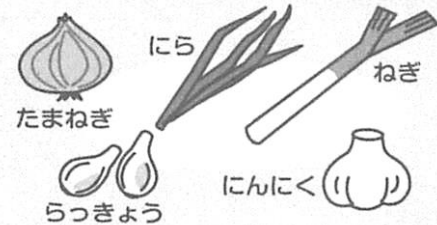
ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミン B1 を多く含む食品



アリシンを含む食品



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月 15 日の夜のことで(現在の暦では9月～10 月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。給食でも、お月見汁や十五夜デザートが登場します。お楽しみに!!

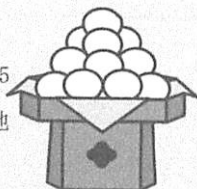


2022 年の十五夜は9月 10 日です。



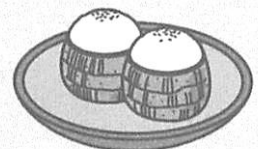
月見団子

満月に見立てた丸い団子を 15 個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ