



給食だより



2学期が始まりました。9月は夏の疲れが出やすく、体調が崩れがちです。「夜早く寝ること」「朝ご飯をしっかり食べること」で規則正しい生活のリズムを取り戻しましょう。

生活リズムを整えるポイント

- *朝の決まった時間に太陽を浴びる。
- *昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- *友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。
- *1日3回の食事を規則正しくとる。

9月1日は
防災の日

非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、少し多めに買い置きをして、食べたらずきで、常に一定の食品を簡単に備蓄できる方法です。普段食べている日持ちのする食品を少し多めに買っておくだけで、簡単に備蓄できます。

また、水は、飲み水や調理用以外にも生活用水に必要です。一人当たり1日3Lを目安に、3日分の備蓄が望ましいと言われています。



おすすめの非常食

- ・米
- ・レトルト食品
- ・パックごはん
- ・缶詰
- ・乾麺
- ・乾物
- ・カップ麺
- ・インスタント汁物 など...



今月の献立より

*9日 重陽の節句献立

9月9日は菊の節句ともよばれ、この日は菊の花を浮かべたお酒を飲み長寿を祝います。給食では菊を使った「菊花あえ」を取り入れました。



*12日 ワールドメニュー：ベトナム

「バインミー」…野菜の酢の物と豚肉や鶏肉をフランスパンに挟んだサンドウィッチです。ベトナムの主食は米ですが、フランスの植民地だった影響で、パンを食べる文化が根付いています。

「フォー・ガー」…フォーという平たい米麺と鶏でとった出汁のやさしい味付けのスープです。ベトナムでは朝食に食べられることが多い料理です。

*17日 利休汁

「利休汁」は練りごまの入った濃厚なみそ汁です。千利休が、ごまが好きで料理によく使っていたことに由来します。

毎月19日は
食育の日

味めぐり：大分県

【大分県の紹介】

大分県は、九州地方に位置する県で、日本一の「おんせん県」と言われています。温暖な気候に恵まれ、海や山などの豊かな自然、その中で育まれた新鮮で安全な食材が豊富です。

【トリニータ丼】

「トリニータ丼」は、大分県のご当地グルメで、鶏肉とらを使った丼料理のことです。「大分トリニータ」というサッカーチームにちなんで名づけられたそうです。



実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月		始業式		
2	火	○	カレーライス ボイル野菜のドレッシング添え 果物（梨）	632	18.3
3	水	○	きなこトースト マカロニスープ パンパンジーサラダ	566	25.9
4	木	○	スタミナ豚丼 わかめサラダ 卵スープ	590	23
5	金	○	きつねうどん ゆで野菜の酢しょうゆかけ 大学芋	572	18.3
8	月	○	キムタクごはん チンゲンサイのスープ ビーンズポテト	618	23.6
9	火	○	ごはん 魚の香味焼き 菊花和え 豆豚汁	596	29.7
10	水	○	チンジャオロース丼 中華風コーンスープ ぶどうゼリー	632	22.6
11	木	○	ごはん 切干大根入りハンバーグ マスタード和え のっぺい汁	622	26.9
12	金	○	バインミー フォー・ガー フルーツヨーグルトかけ	563	25.3
16	火	○	じゃこチーズトースト ポトフ バーベキューチキンサラダ	628	33.5
17	水	○	うまみたっぷりきのこのごはん 魚の竜田揚げ 利休汁	622	27.6
18	木	○	チャーハン 春雨スープ 手作りシューマイ	571	25.5
19	金	○	トリニータ丼 キャベツのおかか和え すまし汁	643	26.7
22	月	○	スパゲティ味噌ミートソース マセドアンサラダ 豆乳カップケーキ	650	24.6
24	水	○	レモンシュガートースト コールスローサラダ マカロニのトマト煮	581	23.4
25	木	○	ごはん 海苔のポテトコロッケ からし和え 冬瓜の味噌汁 旬の食材 冬瓜	666	23.9
26	金	○	カレーピラフのスパイシーチキンソース ジュリエンスープ 果物（りんご）	556	20.5
29	月	○	ビビン麺 もやしスープ カレービーンズ	597	28.7
30	月	○	ごはん 茎わかめの佃煮 親子焼き ごま和え 味噌汁	579	26.2

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れ、又は行事などにより献立を変更することがあります。

旬の食材
梨重陽の節句
献立ワールド
メニュー
ベトナム旬の食材
きのこ味めぐり
大分県4年
社会科
見学

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他
2火	カレーライス	○	豚肉	米、大麦、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、ソイレブール	にんじん
	ポイル野菜のドレッシング添え			砂糖	サラダ油	にんじん
	果物(なし)					梨
3水	きなこトースト	○	きな粉	食パン、砂糖、グラニュー糖	ソフトマーガリン	
	マカロニスープ		ベーコン、豚肉	マカロニ	サラダ油	にんじん、小松菜
	パンパンジーサラダ		鶏肉	砂糖	白ねりごま、ごま油	にんじん
4木	スタミナ豚丼	○	豚肉	米、大麦、しらたき、麩、砂糖、でん粉	サラダ油、白ごま	にんじん、にら
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん
	卵スープ		鶏卵	でん粉		小松菜
5金	きつねうどん	○	油揚げ	砂糖、うどん(無塩)	にんじん、小松菜	干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ
	ゆで野菜の酢しょう油かけ			砂糖	にんじん	キャベツ、きゅうり
	大学芋			さつまいも、砂糖、水あめ	大豆白絞油、黒ごま	
8月	キムタクごはん	○	豚肉	米、大麦	サラダ油、ごま油、白ごま	長ねぎ、はくさい、キムチ漬、たくあん、ホールコーン
	チンゲンサイのスープ		鶏肉	でん粉	ごま油	にんじん、チンゲンサイ
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも、でん粉	大豆白絞油	
9火	ごはん	○		米、大麦		
	魚の香味焼き		さば		ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ
	菊花あえ					小松菜
10水	豆豚汁	○	豚肉、大豆、豆腐、赤みそ、白みそ	じゃがいも、こんにゃく	サラダ油	にんじん、小松菜
	チンジャオロース丼		豚肉	米、大麦、砂糖、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン
	中華風コーンスープ		鶏肉、鶏卵	でん粉	サラダ油	にんじん、パセリ
11木	ぶどうゼリー	○		アガー	砂糖	
	ごはん			米、大麦		
	切り干し大根入りハンバーグ		豚肉、豆腐	飲用牛乳	パン粉、でん粉	サラダ油
12金	マスタード和え	○		砂糖	サラダ油	にんじん
	のっぺい汁		鶏肉、油揚げ	じゃがいも、でん粉		にんじん、小松菜
	パインミー		鶏肉	ソフトフランスパン(学)、砂糖、はちみつ、三温糖	白ねりごま	にんじん
16火	フォー・ガー	○	鶏肉	はるさめ		にんじん、小松菜
	フルーツヨーグルトかけ			プレーンヨーグルト		
	じゃこチーズトースト			ちりめんじゃこ、チーズ、青のり	食パン	
17水	ポトフ	○	ベーコン、豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん、パセリ
	バーベキューチキンサラダ		鶏肉	砂糖	サラダ油	小松菜
	うまみたっぷりきのこご飯		鶏肉、油揚げ	米、大麦、三温糖	サラダ油	にんじん、さやいんげん
18木	さかなの竜田揚げ	○	たら	でん粉	大豆白絞油	しょうが
	利休汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	しらたき、じゃがいも	ごま油、白ねりごま	にんじん
	チャーハン		焼き豚、鶏卵	米、大麦	サラダ油	にんじん
19金	春雨スープ	○	鶏肉	はるさめ		にんじん
	手作りシューマイ		豚肉、鶏肉	砂糖、でん粉、しゅうまいの皮	ごま油	
	トリニータ丼		鶏肉	米、大麦、でん粉、砂糖	大豆白絞油、ごま油	にら
22月	キャベツのおかか和え	○	かつお節	砂糖		にんじん
	すまし汁		鶏肉、豆腐			小松菜、にんじん
	ｽﾏｲﾙ ｸﾞﾚｰﾂ ｲﾐﾓﾐﾄﾞｰｽ		豚肉、赤みそ	チーズ	スパゲッティ、砂糖	サラダ油
24水	マセドアンサラダ	○		じゃがいも、砂糖	サラダ油	にんじん
	豆乳カップケーキ		豆乳	砂糖、小麦粉		
	レモンシュガートースト			食パン、三温糖、グラニュー糖	ソフトマーガリン	
25木	コールスローサラダ	○		砂糖	サラダ油	にんじん
	マカロニのトマト煮		鶏肉、大豆	じゃがいも、砂糖、マカロニ	サラダ油	にんじん、ホールトマト、トマトピューレ
	ごはん			米、大麦		
26金	海苔のポテトコロッケ	○	鶏肉、いんげんまめ	焼きのり	じゃがいも、小麦粉、パン粉	サラダ油、ソイレブール、大豆白絞油
	からしあえ					にんじん、小松菜
	とうがんのみそ汁		鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ			にんじん、小松菜
29月	カレービーゼ	○	鶏肉	米、大麦、砂糖、でん粉	ソイレブール、サラダ油	トマトピューレ、ホールトマト
	ジュリエンスープ		ベーコン		サラダ油	にんじん、小松菜
	くだもの(りんご)					りんご
30火	ピビン麺	○	豚肉、赤みそ	蒸し中華麺、砂糖	サラダ油、サラダ油、白ごま、白すりごま、白ねりごま、ごま油	にんじん、小松菜
	もやしスープ		鶏肉			小松菜
	カレービーゼ		大豆	でん粉	大豆白絞油	
31火	ごはん	○		米、大麦		
	くきわかめのつくだ煮		かつお節	くきわかめ	砂糖	
	親子焼き		鶏肉、鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん
31火	ごまあえ	○		砂糖	白ねりごま、白すりごま	にんじん、小松菜
	みそ汁		豆腐、白みそ、赤みそ			
						だいにん、えのきたけ、長ねぎ