



日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kcal)	
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～			たんぱく質(g)
8/29 木	○	むぎごはん	米 麦	鶏肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン バジル たけのこ缶	ナンプラー オイスターソース	562kcal	
		ガバオライスのぐ	油 片栗粉 砂糖	えび 豚肉	人参 キャベツ きゅうり もやし レモン汁	ナンプラー 塩 醤油	22.9g	
		ヤムウンセン (タイ風春雨サラダ)	油 春雨 ごま油		パイナップル			
8/30 金	○	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油	豚肉 焼き豚	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 白菜漬	塩 こしょう 醤油	553kcal	
		チーズロール	ワンタンの皮 油	チーズ				20.9g
		はるさめスープ	ごま油 春雨	ハム	人参 えのきたけ キャベツ もやし	塩 こしょう 醤油		
2月	○	むぎごはん	米 麦	鶏肉	にんにく	醤油 酢 コチュジャン 塩	603kcal	
		タッカンジョン	片栗粉 油 水あめ 砂糖 ごま		もやし キャベツ 人参 きゅうり 小松菜	酢 醤油 塩	23.1g	
		ナムル	ごま ごま油	わかめ	人参 玉ねぎ 葉ねぎ コーン缶	醤油 塩 こしょう		
3火	○	むぎごはん	米 麦	鶏肉 クリームチーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ 人参 トマト缶	塩 こしょう 醤油	563kcal	
		チキンカレー	油 砂糖 じゃが芋 はちみつ	ひじき ハム	キャベツ きゅうり 枝豆	醤油 塩 酒	22.1g	
		ひじきとえだまめのサラダ	砂糖 ごま油		オレンジ			
4水	○	むぎごはん	米 麦	鶏肉 大豆	しょうが かぼちゃ インゲン	醤油 酒 みりん	576kcal	
		かぼちゃのそぼろに	砂糖 片栗粉 油	厚揚げ みそ	キャベツ 葉ねぎ 人参	醤油 塩 酒	21.4g	
		キャベツとあつあげのみそしる	砂糖	ゼラチン 寒天		ワイン		
5木	○	はちみつレモントースト	小麦粉 砂糖 ショートニング バター はちみつ	脱脂粉乳	レモン果汁	塩	531kcal	
		ポトフ	油 じゃが芋	豚肉 ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ	塩 こしょう	19.6g	
		ツナサラダ	砂糖 油	ツナ	人参 キャベツ もやし コーン缶	酢 醤油 塩		
6金	○	むぎごはん	米 麦	鶏肉 大豆	しょうが	酒 醤油	584kcal	
		たちうおのからあげ	片栗粉 油	たちうお	人参 もやし キャベツ 葉ねぎ	醤油 酒	21.7g	
		やさいのおかかあえ		油揚げ みそ	冬瓜 人参 葉ねぎ			
9月	○	むぎごはん	米 麦	豚肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン 干し椎茸	醤油 豆板醤 塩	556kcal	
		ぶたにくのみそいため	油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ	醤油 塩 こしょう	25.5g	
		ワンタンスープ	ワンタンの皮 油 ごま油		オレンジ			
10火	○	ソフトめん	小麦粉	鶏肉 豚肉 大豆 クリームチーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶	塩	554kcal	
		ミートソース	油 バター 小麦粉		キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり	ソース 塩 こしょう	26.7g	
		コールスローサラダ	油 砂糖	寒天 ゼラチン	梨果汁	塩 こしょう		
11水	○	こぎつねごはん	米 砂糖 油	油揚げ 鶏肉 大豆	人参 枝豆 しょうが	醤油 塩 みりん	566kcal	
		ちくわのいそべあげ	小麦粉 油	ちくわ 卵 あおのり	もやし キャベツ 人参	醤油 塩	22.3g	
		もやしのごまあえ	ごま 砂糖	油揚げ みそ	キャベツ しめじ 葉ねぎ			
12木	○	わかめごはん	米 麦	わかめ		塩	573kcal	
		ささみのしそチーズはるまき	春巻きの皮 油	鶏肉 チーズ	青じそ	酒 塩	26.3g	
		いそかあえ		のり	もやし 人参 キャベツ	醤油 塩		
13金	○	カレーピラフ	米 バター	鶏肉	玉ねぎ 人参 葉ねぎ	ワイン カレー粉	524kcal	
		ポテトのチーズやき	じゃが芋	ウインナー チーズ	玉ねぎ コーン缶 パセリ	塩 こしょう	18.7g	
		ジュリエンヌスープ	オリーブ油	ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ えのきたけ パセリ キャベツ	塩 こしょう		
16月	けいろうのひ							
17火	○	じゅうごやこんだて					酒 塩	529kcal
		さつまいもごはん	さつまいも 米 麦 ごま		ねぎ しょうが にんにく	酢 醤油	21.2g	
		さばのねぎソースかけ	ごま油 砂糖	さば	人参 えのきたけ 葉ねぎ	塩 醤油		
18水	○	むぎごはん	米 麦	豚肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶	ワイン 塩 こしょう	561kcal	
		ハッシュドポーク	油	ツナ	キャベツ 人参 もやし きゅうり コーン缶	酢 塩 こしょう 醤油	21g	
		コーンサラダ	砂糖 油					
19木	○	かなみちちょう ふるさときゅうしょくのひ					554kcal	
		むぎごはん	米 麦	豚肉 大豆 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ缶	テンメンジャン 醤油	24.5g	
		トマーポー	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐	トマト 干し椎茸	酒 豆板醤 塩		
20金	○	ちゅうかサラダ	ごま油 ごま 春雨	ハム	キャベツ 人参 もやし きゅうり	醤油 酢 塩		
		フレンチトースト	小麦粉 砂糖 ショートニング 練乳	脱脂粉乳 牛乳 卵 生クリーム		塩		
		グリーンポテト	じゃが芋 バター	あおのり		塩 こしょう		
23月	○	チリコンカンスープ	油 金時豆 ひよこ豆 マッシュポテト	大豆 豚肉 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参	ワイン ローリエ	612kcal	
			バター 砂糖	ベーコン	トマト缶 パセリ	塩 こしょう 醤油	25.6g	
ふりかえきゅうじつ								

日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～			
24 火	○	ひじきごはん	米 麦 油 砂糖	ひじき 油揚げ 鶏肉	しょうが 人参 干し椎茸	醤油 塩	538kcal 25.4g	
		こうやどうふのあげに	片栗粉 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 大豆	しょうが 玉ねぎ 人参 いんげん	みりん 醤油		
		もやしとあぶらあげのみそしる		油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 もやし 葉ねぎ			
		オレンジ			オレンジ			
25 水	○	<b>フックメニュー「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」より いいものナゲット</b>						.560kcal 23.8g
		コーンピラフ	米 パター	鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン缶	塩 こしょう		
		いいものナゲット	片栗粉 油 砂糖 パン粉	豆腐 鶏肉 大豆 卵	にんにく しょうが 玉ねぎ	ソース 塩 こしょう		
		やさしいスープに すりおろしりんごゼリー	じゃが芋	ハム 寒天 ゼラチン	人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ りんご果汁 りんご	醤油 こしょう 塩		
26 水	○	むぎごはん	米 麦				536kcal 22.4g	
		ホイコーロー	油 片栗粉 砂糖	豚肉	しょうが にんにく 人参 ねぎ キャベツ ピーマン	甜麺醤 オイスターソース		
		わかめスープ		豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ コーン缶 葉ねぎ	塩 こしょう 醤油		
		カルピスゼリー	乳飲料 砂糖	寒天 ゼラチン				
27 金	○	<b>みのりのあき しんまいをあじわおう</b>						614kcal 27.4g
		とれたて! しんまいごはん	米					
		いわしのかばやき	油 小麦粉 片栗粉	鯛	しょうが	醤油 みりん 酒		
		あさづけ	ごま		キャベツ きゅうり 大根 人参 レモン汁	塩 醤油		
30 月	○	さくらごはん	米 麦				539kcal 19.1g	
		浜名湖産のりいりあつやきたまご	砂糖	のり 卵		醤油 塩 酒		
		ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ もやし 人参 小松菜	みりん 塩		
		じゃがいものみそしる	じゃが芋	油揚げ みそ	人参 えのきたけ 葉ねぎ 玉ねぎ	醤油		

# 8・9月きゅうしよくだより

夏休みが終わりました。長いお休みで、「早寝 早起き 朝ご飯」の生活リズムがみだれてしまっている人も

いるかもしれません。

自分の生活を振り返って、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 食卓のおとも？



食事は単に食べるだけでなく、料理の見た目や香り、会話を楽しむ時間です。しかしスマホに夢中だと、周りに気配りができなくなります。食事中はスマホに触らないようにしましょう。

## 見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が自覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をするこも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



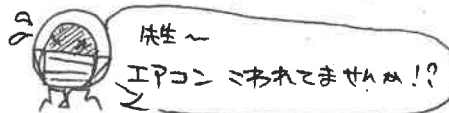
はい！こちら給食室ぞす！

今年の夏は暑かった...!!

給食室には食品を食中毒から守るため、大きなエアコンが6台もあって、室温を保っています



今年の外が暑すぎて、エアコンの効きが悪くなる



食べ物に痛みないよう細心の注意を払って作業おりました。

8,9月もずっと暑い日が続きますね



暑くても食べやすい献立をご用意しています

給食をしっかり食べて、酷暑に負けない体力づくりをしましょうね。

