



月		火	水	木	金	
献立	<p>副菜 / 主菜</p> <p>主食 / 汁物</p>	<p>1 名前に「青」のつく食材を使います。</p> <p>青菜のサラダ / 白身魚のマスタード焼き</p> <p>ごはん / 青さ入り卵スープ</p> <p>青軍応援献立</p>	<p>2</p> <p>チャーシューゆで野菜 / 春巻き</p> <p>冷やし中華めん / 丼にめん、具を入れ、スープをかけてます。</p> <p>ラーメンスープ</p>	<p>3 「赤」色の食材を使います。</p> <p>赤ピーマン入りサラダ / ハンバーグチーズ焼き</p> <p>ごはん / ミネストローネ</p> <p>赤軍応援献立</p>	<p>4 人気のカレーを食べて両軍ともがんばりましょう!</p> <p>白玉フルーツポンチ / ぶくじんあえ</p> <p>チキンカレーライス (ごはん・チキンカレー)</p> <p>体育祭応援献立</p>	
	1群:2群	卵 ホキ ハム 豆腐 など / 青さ 牛乳	豚肉 など / 牛骨	豚肉 ハム あさり ベーコン / チーズ 牛骨	鶏肉 / 牛乳	
	3群:4群	小松菜 にんじん / キャベツ もやし えのき ねぎ	にんじん じゃがいも / きゅうり もやし たけのこ きんぴら	パプリカ トマト ブロッコリー / キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	にんじん / キャベツ きゅうり 玉ねぎ 果物	
	5群:6群	米 砂糖 / マヨネーズ 油	中華めん 小麦粉 春雨 / 油	米 じゃがいも マカロニ / 油	米 白玉 じゃがいも 砂糖 / 油	
栄養価		759kcal/31.2g/2.8g	787kcal/30.8g/3.0g	880kcal/35.0g/2.7g	901kcal/24.0g/3.4g	
献立	<p>7</p> <p>体育祭 振替休日</p>	<p>8</p> <p>モチクリームアイス</p> <p>チャーイナそぼろ丼の具</p> <p>チャーイナそぼろ丼 (ごはん) / フォー</p>	<p>9</p> <p>しょうゆフレンチ / なすのミートグラタン</p> <p>アップルパン / アルファベットスープ</p>	<p>10</p> <p>ごまびたし / カレーポテトピーズ</p> <p>ごはん / くるまのみそ汁</p>	<p>11</p> <p>糸瓜のサラダ / がんもどきのそぼろあん</p> <p>五目ごはん / あさりのみそ汁</p>	
	1群:2群	豚肉 鶏肉 / 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン ハム / チーズ 牛乳	大豆 たら 豆腐 油揚げ みそ / 牛乳	がんもどき 豚肉 ハム あさり 玉ねぎ / ひじき 牛乳	
	3群:4群	ラーメン じゃがいも にんじん キャベツ / 玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ	にんじん 小松菜 トマト / なす 玉ねぎ キャベツ しめじ	小松菜 にんじん / じゃがいも 大根 えのき ねぎ コーン	にんじん 小松菜 / じゃがいも ねぎ 玉ねぎ 果物	
	5群:6群	米 フォー モチクリームアイス / 油	パン マカロニ / パター 油	米 じゃがいも ふ 砂糖 / ごま 油	米 砂糖 / 油	
栄養価		839kcal/28.1g/2.3g	717kcal/32.4g/3.6g	829kcal/31.2g/2.5g	721kcal/30.8g/3.2g	
献立	<p>14</p> <p>梨</p> <p>栞尾の油揚げ丼の具</p> <p>栞尾の油揚げ丼 (ごはん) / 春雨のすまし汁</p>	<p>15</p> <p>寒天の中華サラダ / いかとポテトのチリソース</p> <p>ごはん / もずくスープ</p>	<p>16</p> <p>手作りゼリー / コーンとわかめのサラダ</p> <p>大麦めん / 肉かけ汁</p>	<p>17</p> <p>ジャーマンポテト / 鶏肉のパン粉焼き</p> <p>ごはん / 海の幸スープ</p> <p>減塩献立</p>	<p>18</p> <p>五目豆 / さばのごま照り焼き</p> <p>ごはん / きのご汁</p> <p>こまごはやさしい献立</p>	
	1群:2群	油揚げ 豚肉 かまぼこ / わかめ 牛乳	いか 厚揚げ ハム など 豚肉 / もずく 牛乳	豚肉 など / わかめ 牛乳	えび ベーコン 鶏肉 / チーズ 牛乳	
	3群:4群	小松菜 にんじん / 梨 ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ	にんじん / じゃがいも きゅうり もやし きんぴら えのき	小松菜 にんじん / コーン キャベツ 玉ねぎ ごぼう もやし	ブロッコリー にんじん / じゃがいも にんじん キャベツ マッシュルーム	にんじん 小松菜 さやいんげん / ごぼう ねぎ まいたけ なめこ
	5群:6群	米 玄米 春雨 砂糖 / 油	米 じゃがいも 砂糖 / 油 ごま	大麦めん 砂糖 / 油	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 / パター	米 砂糖 里いも / ごま 油
栄養価		773kcal/29.1g/2.4g	846kcal/33.1g/2.5g	757kcal/29.7g/3.3g	786kcal/32.0g/2.4g	
献立	<p>21</p> <p>敬老の日</p>	<p>22</p> <p>秋分の日</p>	<p>23</p> <p>小松菜のソテー / トマトオムレツ</p> <p>黒糖食パン / クリームシチュー</p>	<p>24</p> <p>カレーちやし / 銀鮭の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん / 厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>25</p> <p>じゃこのごましょうゆあえ / タレカツ (2個)</p> <p>タレカツ丼 / かぼちゃのみそ汁</p>	
	1群:2群	卵 鶏肉 ベーコン / チーズ 牛乳	鶏肉 厚揚げ 豚肉 ハム / 牛乳	銀鮭 厚揚げ 豚肉 ハム / 牛乳	豚肉 厚揚げ みそ / ちりめんじゃこのり 牛乳	
	3群:4群	にんじん 小松菜 ブロッコリー トマト / 玉ねぎ コーン キャベツ エリンギ	ほうれん草 きやいんげん にんじん / じゃがいも しめじ こんこゆ	ほうれん草 きやいんげん にんじん / じゃがいも しめじ こんこゆ	かぼちゃ にんじん 小松菜 / キャベツ コーン 白菜 玉ねぎ	
	5群:6群	パン 黒糖 マカロニ 小麦粉 / パター	米 じゃがいも 砂糖 / 油	米 じゃがいも 砂糖 / 油	米 砂糖 / 油 ごま	
栄養価		841kcal/32.1g/3.6g	856kcal/37.0g/2.5g	867kcal/41.2g/2.7g		
献立	<p>28</p> <p>給食スピードアップ週間 優勝学年リクエスト</p>	<p>29</p> <p>五色あえ / さばのみそ煮</p> <p>ごはん / 塩鶏汁</p>	<p>30</p> <p>梨 / ひじきのサラダ</p> <p>うどん / カレー南蛮</p>	<p>今月の出雲崎産</p> <p>ピーマン なす たまねぎ とうり</p> <p>ねぎ アスパラ にんにく</p>		
	1群:2群	さば 鶏肉 みそ 油揚げ かまぼこ / 牛乳	豚肉 油揚げ ハム / ひじき 牛乳			
	3群:4群	にんじん 小松菜 絹さや / キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ	小松菜 にんじん / じゃがいも ほうれん草 キャベツ ほうれん草			
	5群:6群	米 砂糖 / 油	うどん 砂糖 小麦粉 / 油			
栄養価		811kcal/29.7g/3.0g	817kcal/26.6g/3.9g			



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2年9月
出雲崎中学校

2学期が始まり、1週間が経ちました。生活のリズムは戻りましたか。出雲崎小学校では、9月1日から「ハッピーライフ週間」です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

<今月の給食目標>

食生活の見直しをしよう

- ・朝食摂食
- ・生活リズムの改善

9月1日(火)～7(月)
ハッピーライフウィーク

朝食の3つの働き

脳のエネルギー補給

朝起きたとき、脳はエネルギー不足の状態です。主食をしっかり食べることで、脳へ栄養が送られるので、勉強に集中できます。



主に
主食の役割

体温を上昇させる

朝起きたときは体温が低下しています。主菜をしっかり食べることで、体温が上昇し、体が活動しやすい状態になります。



主に
主菜の役割

腸を刺激する

毎日の排便はとても大切なことです。野菜を食べることで、胃や腸が活発に活動を始め、排便を促します。

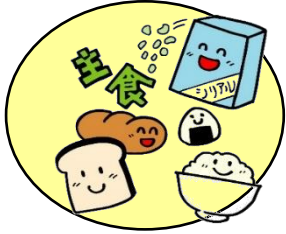


主に
副菜の役割

3つの働きのためには。栄養のバランスも大切です。
どんな朝食がいいのでしょうか？

<主食>

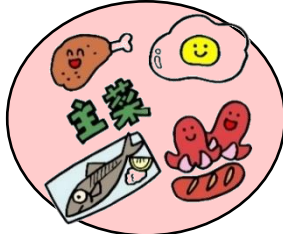
ごはん
パン
めん



主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含みます。

<主菜>

肉・魚・卵・豆・豆製品の
おかず



主に体を作る「たんぱく質」を多く含みます。

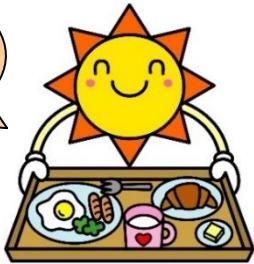
<副菜>

野菜・いも・海藻などの
おかず



主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物せんい」を多く含みます。

主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べ
ましょう



牛乳・乳製品・果物を
プラスするとさら
にバランス
アップ!



9月21日(月)は 敬老の日

こ・ま・ご・わ・や・さ・し・い

を取り入れよう



「こまごわやさしい(子・孫はやさしい)」という言葉は、昔から食べられてきた伝統の和食に欠かせない食材の頭文字を並べたものです。日本人の体に合った優しい食材として、私たちの健康を支えてきました。

こめ

まめ

ごま

わかめ(海藻類)

やさい

さかな

しいたけ(きのこ類)

いも類

