



### 今月の予定

8/28 (月)  
小・中 給食開始

9/30 (月)  
中学校給食なし  
(体育祭代休)

都合により献立の一部が  
変更になる場合があります。  
ご了承ください。



月	火	水	木	金
	8/28	29	30	
ごはん	チキンカレー (ごはん・チキンカレー) だし ひじきと大豆のサラダ	ごはん 野菜コロッケ ラタトゥイユ リボンパスタスープ	ごはん 豆腐ハンバーグてりやきソース もやしと油揚げのごま酢あえ なつめ入る 夏蔭汁	
エネルギー	小 678 kcal 中 788 kcal	小 585 kcal 中 724 kcal	小 611 kcal 中 701 kcal	
たんぱく質	小 23.4 g 中 26.6 g	小 22.8 g 中 28.8 g	小 23.2 g 中 25.8 g	
塩分	小 3.3 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.1 g	
あか	とりにく ひじき だしす ツチ きゅうにゅう	ベーコン ワインチー チーズ	ぶたにく どうふ あぶらあげ どうふ	
あか	こめ じゃがいも あぶら さとう	ごはん じゃがいも マカロニ	こめ さとう ごまあぶら ごま	
あか	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	なす たまねぎ スツキーニ パプリカ	もやし きゅうり にんじん ごぼう	
あか		キャベツ にんじん	なす どうがん	

9/2	3	4	5	6
ごはん ツナそぼろ丼 (ごはん・ツナそぼろ丼の具) うちまめ いしる 打豆入りみそ汁	ごはん きなご揚げパン 海藻サラダ ミネストローネ	ごはん マーボー丼 (ごはん・マーボー丼の具) もやしのナムル 手作りぶどうゼリー	ごはん パンチップパン ビーンズサラダ クリームシチュー	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ひじきの五目煮 ゆうごうのカレー煮
エネルギー	小 652 kcal 中 776 kcal	小 569 kcal 中 739 kcal	小 600 kcal 中 713 kcal	小 597 kcal 中 772 kcal
たんぱく質	小 32.8 g 中 38.5 g	小 21.5 g 中 27.4 g	小 21.7 g 中 25 g	小 24.9 g 中 31.5 g
塩分	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	とりにく しらす ツチ だしす たまご	ベーコン きなご わかめ チーズ	ぶたにく どうふ みそ きゅうにゅう	とりにく ハム だしす きゅうにゅう
あか	あぶらあげ みそ きゅうにゅう	きゅうパン さとう あぶら ごま	こめ あぶら さとう ごまあぶら	パンチップ あぶら パター じゃがいも
あか	こめ さとう	ごまあぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	にんじん いんげん どうがん たまねぎ
あか	ほうれんそう にんじん えのき ねぎ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	もやし ねぎ じゃがいも	しいたけ
あか	だいこん	セロリ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	

9	10	11	12	13
ごはん 豚キムチ丼 (ごはん・豚キムチ丼の具) もずくスープ	ごはん みそラーメン (中華めん・みそラーメンスープ) じゃがチーズ	ごはん チキンソリア (イエローライス・チキンソリアソース) えだまめい 枝豆入りサラダ	ごはん ごま入り米粉パン ハンバーグ・ケチャップソース コールスローサラダ ふわふわ卵スープ	ごはん 手作り鶏肉のチーズカツ 昆布漬け 小松菜のみそ汁
エネルギー	小 606 kcal 中 724 kcal	小 650 kcal 中 802 kcal	小 607 kcal 中 724 kcal	小 584 kcal 中 714 kcal
たんぱく質	小 24.1 g 中 28 g	小 26.9 g 中 32.1 g	小 23.7 g 中 27.2 g	小 24.4 g 中 28.2 g
塩分	小 2.7 g 中 2.9 g	小 3 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 2.8 g
あか	ぶたにく あつあげ もずく どうふ	ぶたにく ベーコン チーズ みそ	とりにく ベーコン チーズ なまクリーム	とりにく ハム ベーコン チーズ
あか	なると きゅうにゅう	きゅうにゅう	とりにく ハム ベーコン チーズ	とりにく ハム ベーコン チーズ
あか	こめ あぶら さとう ごまあぶら	きゅうり わかめ あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう あぶら
あか	にんじん たまねぎ もやし はくさい	キャベツ もやし たまねぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ クリンピース	きゅうり キャベツ にんじん コーン
あか	ねぎ じゃがいも えのき きぬきや	にんじん ねぎ コーン	キャベツ きゅうり えだまめ コーン	たまねぎ いんげん

16	17	18	19	20
敬老の日	うどん 和風汁 さつまいもと大豆の揚げ煮 お月見ゼリー	ごはん さばのチリソース もやしの中華あえ 中華風コーンスープ	タコスサンド せわ (背割れコッペパン・タコスサンドの具) カレー風味ポトフ	ごはん ひじきふりかけ ほうれん草とコーンのおひたし 高野豆腐の卵とし煮
エネルギー	小 713 kcal 中 872 kcal	小 666 kcal 中 798 kcal	小 626 kcal 中 818 kcal	小 615 kcal 中 730 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 32.1 g	小 26.9 g 中 31.6 g	小 28 g 中 35.2 g	小 26.3 g 中 30.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.6 g
あか	とりにく かまぼこ あぶらあげ だしす	さば ツチ ベーコン たまご わかめ	ぶたにく とりにく ワインチー	とりにく ひじき かつおぶし ツチ
あか	にぼし きゅうにゅう	きゅうにゅう	チーズ きゅうにゅう	こうやどうふ かまぼこ たまご
あか	うどん さとう あぶら ごま	こめ あぶら さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも
あか	さつまいも ゼリー	ごま	きゅうり キャベツ にんじん	ほうれんそう もやし コーン たまねぎ
あか	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	ねぎ もやし きゅうり にんじん	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ	にんじん しいたけ いんげん
あか	こまつな	コーン たまねぎ しいたけ	たまねぎ	

23	24	25	26	27
振替休日	ソフトめん 大豆入りミートソース シャキシャキポテトサラダ なし	ピリ辛中華丼 (ごはん・ピリ辛中華丼の具) 春雨サラダ	セルフフルーツサンド (食パン・フルーツのクリームあえ) ポルシチ風スープ 小魚	ごはん 里芋の肉みそがらめ すまし汁
エネルギー	小 714 kcal 中 877 kcal	小 612 kcal 中 720 kcal	小 704 kcal 中 866 kcal	小 609 kcal 中 742 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 34.3 g	小 22.5 g 中 26 g	小 27.7 g 中 33.2 g	小 18.4 g 中 20.9 g
塩分	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あか	ぶたにく だしす ツチ チーズ	ぶたにく ハム きゅうにゅう	ぶたにく こさかな きゅうにゅう	ぶたにく わかめ かまぼこ どうふ
あか	きゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ほろさめ	しよくパン じゃがいも パター	さとう
あか	ソフトめん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい ビーマン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	たまねぎ にんじん じゃがいも
あか	にんじん たまねぎ セロリ もやし	たけのこ もやし きゅうり	バナナ バイン もも りんご	たまねぎ にんじん じゃがいも
あか	きゅうり なし			ねぎ

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休みの間に生活習慣が乱れ、体調が悪い人はいませんか? 『早寝・早起き・朝ごはん』で一日も早く学校の生活リズムに慣れ、元気に過ごしましょう。

## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。

1	2	3	4	5
1			コ	
				ズ

① にはん地図と〇〇〇地図。  
② 朝に東からのほつて、西に沈む。  
③ 夜遅くまで起きていること。  
④ フランスの首都。  
⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。

ヒント 早くとりもどそう! こたえは裏です。

## 安全にすばやく！ 給食の準備をしよう

きゅうしよくとうばん  
給食当番はしゃべらずに  
すばやく身支度をしよう



えいせいめん きひとり  
衛生面に気をつけて1人  
分の適量を盛りつけよう



とうばん いがいひとはい  
当番以外の人は配せんが  
済んだら座って待とう



## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が「乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



あさ ひかり かん かくせい うなが  
朝の光を感じると覚醒を促  
す脳内物質のセロトニンが分  
泌され、日中に活動しやす  
くなります。

### 早寝



すいみん つか と  
睡眠は、疲れを取ったり、  
体を成長させたりします。夜  
は早く寝て十分な睡眠をとり  
ましょう。

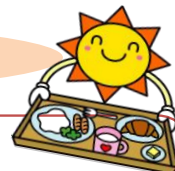
### 朝ごはん



ゆうしよく  
夕食でとったエネルギーは  
朝には残っていません。午前  
中、元気に活動するために、  
朝食をとりましょう。

## 簡単！朝食レシピ

時間のない朝に、パパッと作れて栄養満点のレシピです。ご家庭でもお試しください。



### やみつきおにぎり

- 【材料 1人分】  
 ・ごはん 茶碗1杯 (150g)  
 ・ちくわ1本  
 ・ねぎ 3cm  
 ・天かす 大さじ2  
 ・青のり 適量  
 ・ごま 適量  
 ・めんつゆ 大さじ1  
 ・焼きのり 2/3枚
- 【作り方】  
 ① ちくわとねぎを薄く輪切りにする。  
 ② ごはんに、ちくわ・ねぎ・天かす・青のり・ごま・めんつゆを混ぜる。  
 ③ ラップに②をのせ三角に握る。  
 ④ ラップを取り、のりを巻く。

【ワンポイントアドバイス】  
めんつゆの濃縮によって、量を調節してください。

### ツナマヨカレーサンド

- 【材料 1人分】  
 ・ロールパン 2個  
 ・キャベツ 30g  
 ・ツナ缶詰 20g  
 ・油 1g  
 ・マヨネーズ 5g  
 ・カレー粉 0.5g  
 ・塩 少々
- 【作り方】  
 ① ツナ缶詰は油を切り、ほぐしておく。  
 ② キャベツは、太めの千切りにする。  
 ③ ツナとキャベツを油で炒め、マヨネーズ・カレー粉・塩で味付けをする。  
 ④ ロールパンに切れ目を入れ、③をはさむ。

【ワンポイントアドバイス】  
カレーの香りが食欲をそそります！マヨネーズとカレー粉を混ぜ合わせておくとも付けしやすいです。

### トマトのハニーマスタードマリネ

- 【材料 1人分】  
 ・トマト 1/2個 (100g) ・粒入りマスタード 小さじ1杯 (5g)  
 ・はちみつ 小さじ1/6杯 (1g) ・塩 少々 (0.5g)

- 【作り方】  
 ① トマトは食べやすい大きさに切る。  
 ② お皿に調味料を混ぜ合わせ、切ったトマトを和えたら出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】  
きゅうりやオクラ、コーンなどの夏野菜を加えるのもおすすめです♪

## 食育パズル

### こたえ せいかつリズム



- ① にほん地図と〇〇地図。
- ② 朝に東からのほつて、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇。