



日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄色の仲間		緑の仲間	
			血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える	
30 水	夏野菜のカレー		豚肉		米・油・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン		にんにく・生姜・玉葱・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・人参	
	ツナサラダ	○	ツナ		サラダ油・砂糖		キャベツ・きゅうり・玉葱・ミニトマト	
31 木	豚しゃぶのピリ辛麺		豚肉		うどん(乳卵なし)・ごま油・砂糖		人参・きゅうり・もやし・生姜	
	おみくじ福袋	○	油揚げ・鶏挽肉・大豆		しらたき・でんぷん・三温糖		ごぼう・人参・玉葱・生姜	
1 金	枝豆サラダ		白味噌		砂糖・サラダ油		キャベツ・もやし・人参・枝豆・ホールコーン	
	カリカリ梅と枝豆のお茶漬け				米		カリカリ梅・ゆかり・枝豆	
4 月	黄色いつくね	○	絞豆腐・鶏挽肉・大豆		でんぷん・砂糖・ごま油		玉葱・生姜	
	卵の花炒り煮		おから・鶏挽肉		油・砂糖		人参・ごぼう・干し椎茸・ねぎ	
5 火	わかめご飯		わかめ		米		玉葱・人参・生姜甘酢漬	
	たこコロッケ	○	たこ・豚挽肉・青のり・おから		じゃがいも・小麦粉・生パン粉・パン粉・油		玉葱・人参・生姜甘酢漬	
6 水	糸天のサラダ		細霧天		油・ごま油・砂糖		きゅうり・もやし・キャベツ・人参	
	冬瓜となめこのすまし汁		絹ごし豆腐				人参・冬瓜・なめこ・ねぎ・小松菜	
5 火	沖繩そば		豚肉・笹かまぼこ(乳卵なし)		沖縄そば・サラダ油・三温糖		生姜・ねぎ・葉ねぎ	
	マーミナーチャンプルー	○	押し豆腐・豚肉		油・ごま油		生姜・人参・玉葱・もやし・ニラ	
6 水	サター天ぷら		卵		紅いも・小麦粉・三温糖・油		レモン	
	中華風炊き込みごはん		豚肉		米・もち米・油・砂糖・ごま油		干し椎茸・人参・たけのこ・ねぎ・小松菜	
7 木	にぎすの南蛮漬け	○	にぎす		小麦粉・でんぷん・油・砂糖		ねぎ・にんにく・生姜	
	豚肉ときゅうりの炒め物		豚肉		油・砂糖・ごま油		生姜・キャベツ・きゅうり・もやし・人参	
8 金	キムチ入り卵スープ		卵・豚肉				玉葱・キムチ・人参・ねぎ	
	さんまごはん		さんま		米・でんぷん・油・砂糖		生姜	
11 月	揚げだし豆腐のきのこソース	○	押し豆腐・鶏挽肉		でんぷん・小麦粉・油		えのきたけ・しめじ・しいたけ・生姜	
	菊の花のすまし汁		鶏肉				白菜・人参・えのきたけ・ねぎ・小松菜・菊の花	
8 金	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン(乳卵なし)			
	白身魚のプロバンス風	○	目鯛		でんぷん・油・オリーブ油		にんにく・玉葱・ホールトマト	
11 月	キャロットラペ(人参サラダ)				油・砂糖		人参・パセリ・レモン	
	ポトフ		ウィンナー・ベーコン・鶏肉		じゃがいも		人参・玉葱・キャベツ・セロリー	
12 火	ごはん				米			
	ボジョ・アルバド	○	鶏肉		オリーブ油		にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・グリーンピース	
13 水	カスエラ(チリ風ポトフ)		豚肉				ホールコーン・かぼちゃ・玉葱・人参	
	マチョ・ルーソ(シナモンプリン)		豆乳		砂糖・小麦粉・コーンスターチ			
14 木	インディアンズパグティ		豚肉		スパグティ・油		にんにく・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム	
	スパニッシュオムレツ	○	ベーコン・チーズ・卵		じゃがいも・油		ホールコーン・ホールトマト	
15 金	野菜スープ		ベーコン・豚肉		オリーブ油		にんにく・玉葱	
	ピビンパごはん		豚挽肉		米・油・砂糖・ごま油		にんにく・玉葱・キャベツ・人参・ホールコーン	
19 火	魚のチリソースかけ	○	めばる		小麦粉・でんぷん・油・ごま油・砂糖		豆もやし・人参・にんにく・ねぎ・小松菜	
	汁ビーフン		豚肉		ビーフン・ごま油・油		にんにく・ねぎ	
20 水	手作りねぎ花巻		小麦粉・強力粉・砂糖				にんにく・きくらげ・もやし・チンゲン菜・たけのこ・ねぎ	
	豆腐の中華風煮	○	豚肉・押し豆腐		砂糖・でんぷん・ごま油・油		ねぎ	
21 木	パンパンジーサラダ		鶏肉・赤味噌		砂糖・ごま油		生姜・玉葱・人参・たけのこ・キャベツ・干し椎茸	
	枝豆とコーンのごはん		塩昆布		米		きゅうり・もやし・人参	
22 金	なすの包み焼きおろしソース	○	豚肉・赤味噌		砂糖・でんぷん		枝豆・ホールコーン	
	もまないきゅうりもみ		竹輪・わかめ		砂糖		なす・大葉・大根・生姜	
25 月	豆腐団子汁		絞豆腐・鶏挽肉		でんぷん		きゅうり・人参	
	ライ麦パン				ライ麦パン(乳卵なし)		生姜・小松菜・大根・ねぎ・人参	
20 水	シェパードパイ	○	豚挽肉・豆乳・粉チーズ		小麦粉・砂糖・じゃがいも・乳不使用マーガリン・油		にんにく・玉葱・人参・ホールトマト	
	スコッチブロス(麦と野菜のスープ)		ベーコン・いんげん豆		麦		玉葱・人参・キャベツ・ホールコーン	
21 木	ミルクティーゼリー		アガー・豆乳・豆乳クリーム		三温糖			
	五目チャーハン		ハム		米・油		人参・ねぎ・ホールコーン・グリーンピース	
22 金	マーボーなす	○	豚挽肉・赤味噌		砂糖・ごま油・油・でんぷん		生姜・にんにく・人参・玉葱・葱・ねぎ・干し椎茸・なす	
	じゃがいもの中華スープ		豚肉・ベーコン		じゃがいも・ごま油		人参・もやし・チンゲン菜・ねぎ	
25 月	チキンライス		鶏肉		米・油		玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース	
	魚のポテチ焼き	○	アブラカレイ・チーズ		乳不使用マーガリン・じゃがいも		にんにく	
22 金	白いんげんのポタージュ		ベーコン・いんげん豆・豆乳		じゃがいも・乳不使用マーガリン・油		玉葱	
	2色おはぎ(ごま・きなこ)		きな粉		もち米・米・黒ごま・砂糖			
25 月	魚の香り焼き	○	鮭		ごま油		生姜・にんにく	
	豆腐団子汁		塩昆布				キャベツ・人参・きゅうり	
25 月	七影汁		油揚げ・白味噌・赤味噌				ごぼう・大根・人参・しめじ・ねぎ・小松菜	
	卵ピラフ		ハム・卵		米・油		人参・ねぎ	
25 月	いかのレモンソースかけ	○	いか		でんぷん・油・三温糖		生姜・レモン	
	ひじきサラダ		干ひじき		砂糖・ごま油		大根・人参・きゅうり・キャベツ・生姜・ねぎ	
25 月	ポテトとベーコンのスープ		ベーコン		じゃがいも		玉葱・人参・ホールコーン・キャベツ	

26 火	豚キムチ焼きそば	豚肉	蒸し中華めん(乳卵なし)・油・砂糖・ごま	人参・玉葱・もやし・キムチ・ニラ
	中華風コーンスープ	豚肉・卵	でんぶん	人参・玉葱・ニラ・ホールコーン・クリームコーン
	キャラメルポテト	豆乳クリーム	さつまいも・油・砂糖	
27 水	かしわパン		かしわパン(乳卵なし)	
	白身魚のフライ	バス	小麦粉・でんぶん・パン粉・生パン粉・油	
	キャベツソテー		油	にんにく・玉葱・もやし・キャベツ
28 木	ABCスープ	ベーコン	油・アルファベットマカロニ	玉葱・人参・ホールトマト・キャベツ
	ごはん		米	
	カレモア(サモア風チキンカレー)	鶏肉	じゃがいも・でんぶん・油	にんにく・生姜・玉葱・パプリカ・人参・ココナッツミルク
29 金	チャプスイ(台湾リテー)	鶏肉	春雨・油	生姜・にんにく・人参・玉葱・キャベツ・セロリー ホールコーン・グリーンピース
	バナナ			バナナ
	秋の香りごはん	油揚げ・鶏肉	米・さつまいも	しめじ・干し椎茸・人参
30 土	望月の和風グラタン	鶏挽肉・ベーコン・豆乳・赤味噌	里芋・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	玉葱・ねぎ・葉ねぎ
	けんちん汁	豚肉・絹ごし豆腐	こんにゃく	大根・人参・ごぼう・ねぎ
	月見団子		白玉団子・砂糖・でんぶん	

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

8・9月 給食だより

夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えて元気に新学期をスタートさせましょう。

生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることで、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前には見るのはやめましょう。



今月の献立より

7日『重陽の節句献立』

9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど聞くのはなが索時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

8, 11, 19, 28日『ラグビーワールドカップ献立』

9月8日から10月28日までフランスでラグビーワールドカップが開催されます。8日は開催国である『フランス』の料理です。フランス料理は世界三大料理の一つに数えられ、ユネスコの無形文化遺産には「フランスの美食術」が登録されています。高級料理のイメージがありますが、地方によって様々な食文化や郷土料理があり、日本でも親しまれているフランス発祥の料理はたくさんあります。11日からは日本と対戦する国の料理です。『チリ』は、モアイ像で有名なイースター島やマゼランペンギンがいるパタゴニアなど多様な自然を融資、天然資源も豊富です。スペインにルーツを持つ人が多く、先住民族の食文化とスペインの食文化が合わさったのが、現在のチリ料理です。

『イギリス』は、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4つの地域で構成される連合王国です。地域によって食文化も様々ですが、素材を生かしたシンプルな料理が多いことが特徴です。オーブンを使った料理がよく作られています。また、紅茶をよく飲む国で、朝は温かいミルクティーで目を覚まし、午前と午後のティータイム、夕食時にも欠かせません。イギリスは、ラグビー発祥の地です。

『サモア』は、南太平洋の中心に位置します。火山と珊瑚礁から成り、2つの大きな島には、島の中央に山脈が走っています。主な産物は、コブラ、ココア、バナナ、ノニ、タロイモなどです。ラグビー国で、7人制ラグビーではポイントランキングで世界一になったことがあります。また、試合前に伝統的な闘いの踊り「シヴァタウ」を披露することでも有名です。



2年生 枝豆のさやもぎ体験

7月4日(火)2年生が給食で使用する枝豆のさやもぎ体験をしました。布田小学校と第五中学校合わせて1300人分の枝豆(約30kg)を一生懸命もいでくれました。感想の一部を紹介します。

- ・枝豆をとるのが難しいけど、みんなの給食にも出るからこういうのは大変だと思う。あとはいじめて枝豆をとってみて楽しかったです。
- ・とれた時が気持ちよかった。短い毛が生えてて、さわってみたらフワフワしてて気持ちよかった。もうちょっとやりたい。
- ・はいじめてみたら白いとげがありました。さわってみたらざらざらしていました。ほくは気持ちよかったです。枝豆を全部とったら早く食べたいです。
- ・なんか枝豆をとっている時不思議な気持ちでした。頑張ってるってなんか美味しそうに感じました。おいしい給食になるといいです。
- ・とった時「ブチッ」という音がしてとても面白かったし、楽しかった。いっぱいとれてうれしかった。枝豆をとるのが楽しかった。
- ・ぶちっととったのが痛かったけど楽しかった。早く食べたい。給食楽しみ。どんな味だろう。早くみんなと一緒に食べたい。
- ・いっぱいあって、さやをむくのがとても大変でした。けれど、みんなで頑張ったからできたのでよかったです。
- ・最初はうまくできなかったけれど、上手できるようになってうれしかったです。楽しかったので、またやりたいです。
- ・美味しく食べられるかな?という気持ちでさやもぎをやりました。
- ・枝豆のさやもぎ楽しかったです。あまりとれないところもありました。とてもさらさらしてうまそうでした。自分でも食べるのがとても楽しみです。またやりたいです。
- ・枝豆をとるのははじめてなので緊張してしまいました。とるときやわらかいのとかたいのがありました。とても楽しかったです。

