

9月 給食だより

♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを増やしパンがつかない学年があります。
 ♥👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥12日(月)~16日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の下線は香川県産の食材を使っています。

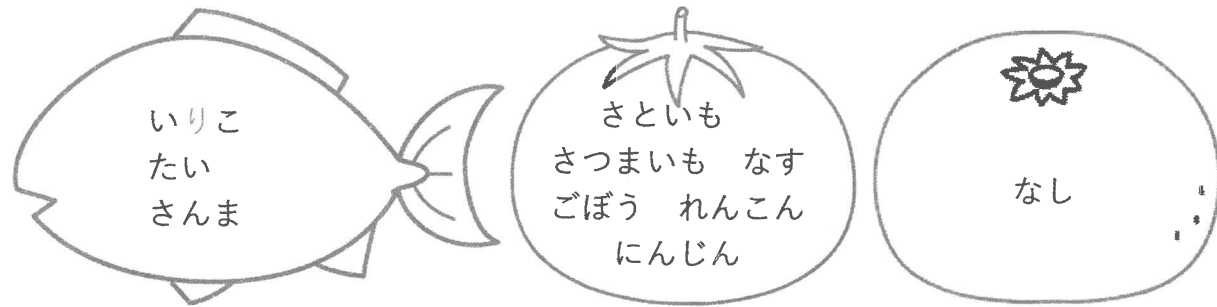
★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
2 金	夏野菜カレー	元気サラダ 青りんごゼリー	こめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゆう しおこんぶ	にんにく かぼちゃ ピーマン トマト	482 660 763
5 月	スイートロールパン (こ・小1.2年なし)	ジャージャー麺 かえりのごま味 キャベツのごま酢あえ 黒糖	パン めん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく ごま	ぎゅうにゆう かえり	にんじん はねぎ	442 657 773
6 火	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 大学いも 野菜とひじきのナムル なし	こめ おおむぎ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん はねぎ こまつな	498 693 815
7 水	麦ごはん	さばのみそ煮 小松菜と きゅうりのあえもの わかめ汁	こめ おおむぎ	すりごま ごま	さば かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゆう ちりめん わかめ	こまつな はねぎ	491 669 740
8 木	小型 コッペパン (こ・小1.2年なし)	夏野菜のスパゲッティ 釜揚げいりこの いそべ揚げ ゆで野菜と ツナのサラダ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゆう いりこ	ピーマン にんじん トマト	363 624 747
9 金	三色ごはん	切干大根の ハリハリサラダ ふしめん汁 お月見デザート	こめ おおむぎ さとう ふしめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく こうやどう ふ たまご ハム あぶらあげ	ぎゅうにゆう	はねぎ さやいんげん にんじん	495 675 778
12 月	バターロール パン (こ・小1.2年なし)	冷やしうどん いかのさらさ揚げ ごぼうとれんこんの サラダ	パン うどん さとう かたくりこ こめ	あぶら ごま	いか かまぼこ	ぎゅうにゆう	はねぎ	350 632 756
13 火	麦ごはん ふるさとの食 再発見週間	豆腐の中華煮 小煮干しと大豆の揚げ煮 拌三条(ハンサンスー) なし(二十世紀)	こめ こめ おおむぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいず ハム	ぎゅうにゆう かえり	にんじん にら	473 657 774
14 水	麦ごはん 世界をめぐる給食 インド	つばすの照り焼き ゆで野菜の ごまドレッシングあえ 豆腐ともずくのみそ汁	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	つばす ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう もずく	こまつな はねぎ	467 630 731
15 木	ナンと バターチキン カレー	かぼちゃの鹿の子揚げ キャベツと コーンのサラダ ヨーグルト	ナン とうにゆう さとう	バター あぶら	とりにく	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	488 630 766

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
16 金	麦ごはん	さけの薬味ソースかけ そうめん汁 こまつなの ごまドレッシングあえ おはぎ	こめ おおむぎ さとう そうめん おはぎ	あぶら ごま	さけ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゆう	はねぎ こまつな にんじん	500 660 752
20 火	麦ごはん	鯖の幽庵焼き きゅうりのごまあえ かぼちゃのみそ汁 ふりかけセレクト(おかか・のり)	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さわら あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゆう のり	かぼちゃ はねぎ	467 633 732
21 水	萩ご飯	とり肉の 薬味ソースかけ もやしの甘酢あえ 高野豆腐の卵とじ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	あずき とりにく こうやどう ふ たまご	ぎゅうにゆう ちりめん	はねぎ にんじん さやいんげん	510 708 835
22 木	米粉パン	手作りハンバーグ 英字マカロニスープ ひじきのサラダ	パン パン マカロニ さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん パセリ	425 605 752
26 月	コッペパン	とり肉の香味焼き ポークビーンズ 海そうサラダ いちごジャム	パン さとう ジャム	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゆう わかめ しおこんぶ ちりめん	パセリ にんじん	482 673 832
27 火	麦ごはん	さんまの塩焼き (スタチ添え) 小松菜の ごまドレッシングあえ 豆腐のみそ汁	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さんま ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう わかめ	こまつな にんじん はねぎ	477 665 745
28 水	ビビンバ	枝豆の塩ゆで とうふと わかめのスープ パイナップル	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	468 641 744
29 木	いもごはん	さばの幽庵焼き きゅうりのごま酢あえ 豚汁 新高なし	こめ さとう さつまいも かたくりこ こんにやく さといも	あぶら ごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん はねぎ	460 615 712
30 金	カレーピラフ	たいの竜田揚げ キャベツと ハムのサラダ 野菜スープ	こめ こむぎ こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ベーコン まだい ハム	ぎゅうにゆう	にんじん	491 684 798

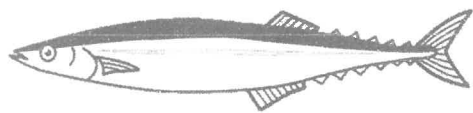
夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

旬の味 ～9月の旬の食材～



1 旬の食べ物をお知らせします!

さんま



北太平洋に生息するさんまは、9月ごろになると、産卵のために、北海道沖から九州沖にむかって南下していきます。このため、日本近海では、あぶらがのっておいしいものがたくさん水揚げされます。

また、さんまのあぶらには、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や、血の流れをよくするEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきましょう。

さつまいもには、いろいろな種類があるのを知っていますか？例えば、伊吹島の「白いも」は、皮も身も白く、平地が少なく稲作が難しい伊吹島で多く作られてきました。逆に、皮も身も赤っぱい坂出市の「坂出金時いも」は、畑がかつて塩田だったため、土に塩がとけ込み、とても甘く育つのが特徴です。

また、さつまいもは、ゆっくり加熱すると、いものなかの酵素がよく働いて、甘みが増します。電子レンジよりも石焼きの焼きいものほうが甘いのは、このためです。

さつまいも



2 ぼうさい 防災について



家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日。お家にあるものや備蓄品をチェック

し、家族の状況にあわせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少しゆめに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくこと安心!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p>必需品!</p> <p>みず 水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ガス</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>米、小麦粉、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物(カツオ節、干しエビ、干ししいたけ)など</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>白持ちのする食品(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜ジュース、乾燥わかめ、インスタントスープなど</p>
<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>白持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>	<p>その他</p> <p>お菓子や飲みもの、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p>備品類</p> <p>食器類、手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	