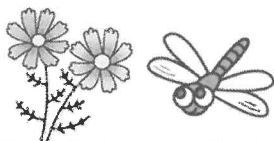




給食だより



♥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。
♥📅 9日(月)～13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。
今月は 🍷「かがわ印給食」です。

★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)	
			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
3火	ビビンバ	とうふと わかめのスープ フルーツポンチ	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	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし しめじ みかん パイナップル もも
4水	むぎごはん	さばのごまみそかけ ゆでやさいの ポンずあえ にくじゃが	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	さば かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが はくさい たまねぎ
5木	むぎごはん	とりにくのてりやき やさいのあまずあえ とうふともずくのみそしる ふりかけセレクト(おかか・のり)	こめ おおむぎ レアシュガー でんぶん さとう	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ ふりかけ	ぎゅうにゅう もずく ふりかけ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり しめじ
6金	なつやさい カレー	げんきサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす コーン キャベツ きゅうり
9月	バター ロールパン (こども園、 小1, 2年なし)	ひやしうどん とりにくのこうみやき ごぼうのサラダ	パン うどん さとう	あぶら ごま	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ パセリ にんじん	にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり
10火	さんしょく ごはん	もやしの ドレッシングあえ すましじる	こめ おおむぎ さとう レアシュガー	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご とうふハム かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ さやいんげん	しょうが きゅうり もやし <u>えのきたけ</u>
11水	むぎごはん	さけのやくみソースかけ キャベツのごまずあえ さつまいもいりみそしる	こめ おおむぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン しめじ だいこん
12木	きなこ あげパン	ポークビーンズ かいそうサラダ なし(あきづき)	パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	きなこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン なし
13金	いもごはん	さわらのごまみそかけ わかめのポンずあえ けんちんじる	こめ さつまいも さとう こんにゃく	ごま	さわら かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	しょうが もやし たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう
17火	むぎごはん	さばのスパイスやき きりぼしだいこんの あまずあえ ふしめんじる	こめ おおむぎ さとう ふしめん	あぶら	さば あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	しょうが だいこん きゅうり しめじ たまねぎ

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)	
			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
18水	はぎごはん	とりにくのやくみソースかけ もやしのあまずあえ こうやどうふの たまごとし 🍷	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	ぎゅうにゅう ちりめん	はねぎ にんじん さやいんげん	えだまめ にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ
19木	むぎごはん	とうふのちゅうかに だいがくいも ばんさんすー おはぎ	こめ おおむぎ でんぶん さつまいも さとう はるさめ レアシュガー おはぎ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ
20金	むぎごはん	さばのみそに ピーマンのおひたし わかめじる	こめ おおむぎ	ごま	さばみそに かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ピーマン はねぎ	もやし えのきたけ
24火	くあじゅーしー	かえりとゴーヤのあげに そうめんじる ミニトマト(こども園なし) 🍷 ゼリーセレクト(いちご、パイン)	こめ こんにゃく さとう こめこ そうめん ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく だいず あぶらあげ かまぼこ	しおこんぶ ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ ミニトマト	しいたけ ゴーヤ しめじ たまねぎ
25水	むぎごはん	てづくりハンバーグ なつやさいのみそしる きゅうりのレモンずあえ 🍷	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	かぼちゃ はねぎ にんじん	たまねぎ なす もやし きゅうり レモン
26木	コッペパン	とりにくのこうみやき とうがんやさいのスープに ビーンズサラダ いちごジャム	パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら	とりにく ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうがん キャベツ きゅうり
27金	チキンライス 全国味めぐり 神奈川県	ゆでやさいとツナのサラダ えいじマカロニのスープ おつきみデザート	こめ さとう マカロニ ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ
30月	バター ロールパン (こども園、 小1～3年なし)	サンマーメン あげシューマイ やさいとひじきのナムル	パン めん でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく かまぼこ シューマイ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ こまつな	はくさい もやし しょうが

どんな朝ごはんが1日のかな??

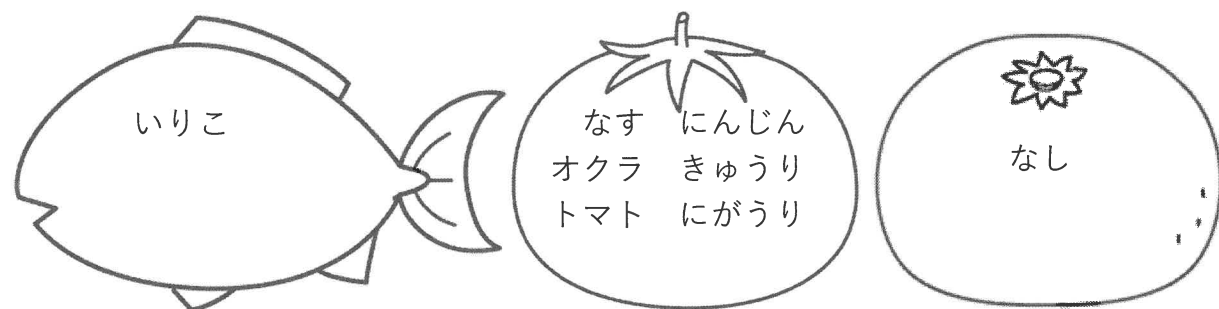
理想は、「主食+主菜+副菜+汁物・飲み物」がそろったメニューです。しかし、いそがしい朝は時間をかけずに用意をすることも大切です。朝ごはんを食べていない、または一品だけという人は、まずは、牛乳や納豆、ミニトマトやバナナなど、そのまま食べられるものを取り入れたり、夕食の残りを利用しながら、少しずつ品数が増えるようにしてみましょう。

早ね・早おき・朝ごはん

食育だより 9月号

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。暑さで体調を整えるのが難しく、夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らないという人も多くいるようです。体調を整えるために、食事をしっかりとって、体をしっかりと休めるようにしましょう。

旬の味 ～9月の旬の食材～



1 全国味めぐりについて

9月は神奈川県の特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

～神奈川県の特産物～

きょうどりょうり 郷土料理



神奈川県は、首都東京に隣接し、約900万人の人口を抱える大きな県です。都会でありながら、温暖な気候と山、川、海など起伏に富む自然に恵まれた農畜産物の生産県でもあります。県内には、交通の要所が多く存在しており、観光地として人気のあるエリアがあるため、多くの人が訪れる所でもあります。異国の食文化を多く取り入れてきた神奈川県では、和洋中問わず多くの豊かな郷土料理が生み出されてきました。その中のひとつの「サンマー麺」は横浜発祥の麺料理といわれており、今では神奈川県全域で食べられている郷土料理です。野菜・肉などで作った野菜炒めにスープ、麺を入れて作るため、冷めにくく、ボリュームがあることから人気があるそうです。神奈川県にちなんだ給食は30日（月）に登場します。お楽しみに！

2 「ローリングストック」無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



3 敬老の日、食生活を見直してみましょう。

日本は、世界の中でも長寿の国です。敬老の日には、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人と交流を深めるよい機会です。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。