

給食だより



2024年

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	トマトとなすの スパゲティ	じゃこサラダ フルーツミックス	スパゲティ さとう	あぶら ごま	ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン トマトダイスカット こまつな	にんにく たまねぎ なす エリンギ キャベツ もやし
4 水	なつやさい カレーライス	キャベツとなしのサラダ じゃがいもフライ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん かぼちゃ ピーマン トマトダイスカット	にんにく たまねぎ なす しめじ えだまめ キャベツ きゅうり なし
5 木	わかめごはん	たちうおのからあげ やさいのごまずあえ もずくのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	たちうお あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しめじ
6 金	スイートルールパン	ひやしうどん とりにくのガーリックやき ごぼうのサラダ	パン うどん さとう	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	ほししいたけ しょうが ごぼう れんこん きゅうり コーン
9 月	ビビンバ	えだまめのしおゆで わかめスープ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし えだまめ たまねぎ えのきたけ
10 火	ツナサンド	ミネストローネ きなこビーンズ れいとうみかん	ぜんりゅうふんばん マカロニ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	まぐろ ウインナー だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトダイスカット	きゅうり たまねぎ エリンギ みかん
11 水	むぎごはん ふるさとの食 再発見週間	マーボーなす かまあげいりこのいそべあげ やさいのナムル	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら ごま	ぶたにく いりこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	なす しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし
12 木	さんしょくまぜごはん	こまつなともやしのおかかあえ ふしめんじる	こめ さとう ふしめん	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ こまつな にんじん	しょうが えだまめ もやし たまねぎ えのきたけ
13 金	バターロールパン	ジャージャーめん ゴーヤとだいずのあげに なし	パン さとう ちゅうかめん でんぶ	あぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし しょうが にんにく ほししいたけ ゴーヤ なし
17 火	コッペパン	とりにくのレモンづけ ビーンズサラダ やさいのスープに おつきみゼリー	パン じょうしんこ でんぶ さんとう じゃがいも ゼリー	あぶら	とりにく ミックスビーンズ ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

- ♥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。
 - ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
 - ♥ 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。
- 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

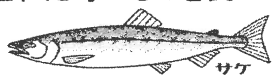
★豊浜小学校
★豊浜中学校

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	むぎごはん	てづくりとうふハンバーグ やさいのドレッシングあえ なつやさいのみそしる	こめ むぎ パンこさとう じゃがいも	あぶら	ぶたにくとうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン なす しめじ
19 木	はぎごはん	とりにくのしおこうじやき もやしのあまずあえ かきたまじる	こめ もちこめ こうじ さとう でんぶ	あぶら ごま	あずき とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ にんにく もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ
20 金	こくとうパン	いわしのカレーあげ ABCスープ げんきサラダ	パン さとう でんぶ マカロニ	あぶら	いわし ウインナー いんげんまめ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン
24 火	こめこパン	ポークビーンズ かいそうサラダ てづくりなしジャム	こめこパン じゃがいも さとう こめこ	あぶら ごま	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ なし レモン
25 水	むぎごはん	ししゃものいそべあげ もやしのおひたし こうやどうふのもの	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ちりめんじゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ
26 木	むぎごはん 全国味めぐり (神奈川県)	さけのやくみソースかけ ごしきあえ さつまいものみそしる	こめ むぎ さとう さつまいも でんぶ	ごま	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし コーン たまねぎ しめじ
27 金	スイートルールパン	サンマーメン あげしゅうまい ひじきのナムル	パン ちゅうかめん でんぶ	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ しゅうまい	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	はくさい もやし コーン しょうが
30 月	むぎごはん	さばのごまみそやき やさいのポンずしょうゆあえ じゃがいもとあつあげのうまに	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	さば かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが もやし キャベツ コーン たまねぎ ほししいたけ

旬の食べ物を味わいましょう

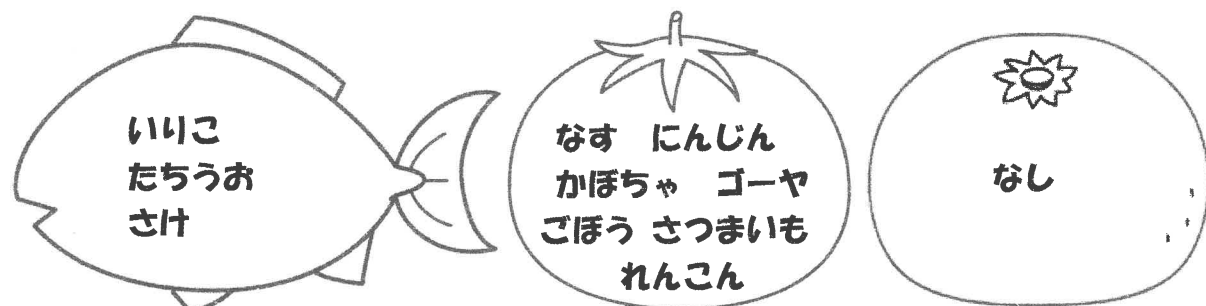
野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれておいしく、栄養豊富な「旬」の時期があります。

現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにもつながります。



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~

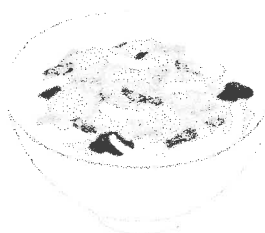


1 全国味めぐりについて

9月は神奈川県・郷土料理・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・郷土料理~

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まれ出されてきました。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27日（金）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。



ローリングストックのポイント

水	食料品	その他
1人1日3リットル×3日以上必要。	- 食べ慣れているもの。 - 保存性の高いもの。 - 調理不要で食べられるもの。	- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 - カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す 食べる・使う

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。 - 使った分を買い足す。	- 賞味期限が切れる前に消費する。 - 古いものから使う。
--	--

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。

ご飯を中心に、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！	家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし社会性やマナーを身につけよう！	地域の伝統料理や特産物を知り、地域で採れた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！
---	--	---