

# 給食だより

2020年  
8.9月号

家庭数配付  
水原小学校

8月

9月

今月のめあて 規則正しい食生活をしよう



規則正しい食生活は、朝ごはんをしっかり食べることで始まります。1日を元気に過ごすことができるように、赤・緑の食べ物をそろえた朝ごはんを食べて、自分の体の3つのスイッチを入れてから登校しましょう。

## 黄赤緑で3つのスイッチオン!



### ①頭のスイッチ

黄色の食べ物でスイッチオン!

ごはん、パン、めん、いもなど

黄色の食べ物を食べないと頭が動きません!

脳がイキイキ!

### ②体のスイッチ

赤色の食べ物でスイッチオン!

肉、魚、卵、豆腐など

赤色の食べ物を食べると体温が上がって活動しやすくなります!

体がポカポカ!

### ③おなかのスイッチ

緑色の食べ物でスイッチオン!

野菜、きのこ、くだものなど

緑色の食べ物を食べるとおなかの元気に動きます!

おなかスッキリ!

## つくってみよう! きゅうしょくメニュー《やくみソース》

【材料 4人分】

- 鶏のから揚げ 8~10個
- ねぎ 30g
- おろし生姜 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1 小さじ1
- ごま油 小さじ1

【作り方】

- ①ねぎをみじん切りにします。
- ②から揚げ、酢以外の物をすべて鍋に入れ、火にかけます。
- ③沸騰してきたところに、酢を入れ、火を止めます。
- ④から揚げにかけたらできあがり!

から揚げ以外の料理にも使えます。  
甘酸っぱく、食欲のそそる「薬味ソース」  
作ってみてください。

月	火	水	木	金
24日 前期後半開始	25日 給食開始 なつやさいカレー	26日 ちゅうかサラダ えびぎょうざ2こ	27日 ごまドレッシングサラダ とりのてりやき	28日 きよほう3こ アーモンドサラダ
31日 うめあえ たまごやき	1日 そうめんかぼちゃのあえもの さばのこまてりやき	2日 カレーもやし コーンコロケ	3日 かおりあえ チーズ いかのピリツとやき	4日 たくあん のちゅうかあえ はるまき
7日 きりぼしだいこんのやきそばふう ピーマンメンチカツ	8日 えだまめとわかめのサラダ さけチーズフライ	9日 みかんゼリー きゅうりのびりから	10日 ごまあえ チキンカツ3 ねんいよ2こ	11日 きやべつ のゆかりあえ かきあげ
14日 いそかあえ とりのやくみソース	15日 ひじきに いかごまフライ	16日 きやべつあえ さんまのしおやき	17日 のむヨーグルトいちご フロコリーとえだまめのサラダ	18日 キャベツのびりからうまづけ かぼちゃコロケ
21日 敬老の日	22日 秋分の日	23日 れいとうみかん チンゲンサイのちゅうかスープ	24日 はちみつレモンゼリー ひじきサラダ ブルーベリージャム	25日 みかんジュース なめたけあえ カレーなんばん
28日 ごもくきんぴら さけのみそノンエッグマヨやき	29日 きりぼしだいこんサラダ かみかみたこメンチ	30日 なつとうあえ さばのカレーやき	9月29日の肉どうふには、新潟県産の和牛を使います。新潟県内のお肉屋さんから、新潟和牛のおいしさを知ってもらうための取組です。おいしくいただきます。	

# 8,9 月の食品表

※ ぎゅうにゅうは赤の食品(ミネラル)です。



今月の平均摂取栄養量(中学年)  
 エネルギー 640 kcal  
 たんぱく質 24 g  
 カルシウム 322 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

2020年

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量(kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ炭水化物	しぼう脂肪	ビタミン		
25 火	なつやさいカレーライス	とりにく		こめ、カレールウ	あぶら	にんじん、トマト、かぼちゃ	たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、りんご	663
	こんにやくサラダ			さとう	あぶら	にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、こんにやく	
	ガリガリくんカップ			さとう			りんご、ライム	
26 水	ごはん			こめ				605
	えびぎょうざ	えび		こむぎこ、さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら		たけのこ	
	とうふのしぜんふうにちゅうかサラダ	ぶたにく、とうふ		さとう、でんぷん	あぶら	にんじん	にんにく、たけのこ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、きゅうり	
27 木	ごはん			こめ				564
	とりのてりやき	とりにく						
	ごまドレッシングサラダ	ローズハム		さとう	ごまあぶら、ごま	にんじん、ブロッコリー	ごぼう、きゅうり、とうもろこし	
28 金	ソフトめん			こむぎこ				754
	ミートソース	ぶたにく、とりにく	チーズ	ハヤシルウ	バター	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	
	アーモンドサラダ	ローズハム		さとう	アーモンド、あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	
31 月	ごはん			こめ				639
	たまごやき	たまご		さとう、でんぷん	あぶら			
	うめあえ	ぶたにく		さとう		にんじん	キャベツ、きゅうり、うめぼし	
1 火	ごはん			こめ				667
	さばのごまてりやき	さば		ごま				
	そうめんかぼちゃのあえもの				ごまあぶら	そうめんかぼちゃ、にんじん	たくあん、キャベツ、きゅうり	
2 水	ごはん			こめ				555
	コーンコロケ	ゼラチン	ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう、パンこ、でんぷん	あぶら、マーガリン		とうもろこし	
	カレーもやし			さとう		ほうれんそう、にんじん	もやし	
3 木	ごはん			こめ				590
	いかのピリッとやき	いか		さとう	ごまあぶら		にんにく、しょうが	
	かおりあえ	ぶたにく、とうふ、みそ				にんじん、あおじそ	キャベツ、きゅうり	
4 金	ごはん			こめ				654
	はるまき	ぶたにく		でんぷん、さとう、こむぎこ	あぶら		たけのこ、きくらげ、しいたけ	
	たくあんのちゅうかあえ				ごまあぶら、ごま	にんじん、こまつな	たくあん、もやし、きゅうり	
7 月	ごはん			こめ				691
	ピーマンメンチカツ	ぶたにく		パンこ、さとう		ピーマン	たまねぎ、しょうが、にんにく	
	きりほしたいこんのやきそばふう	ぶたにく			あぶら	にんじん、ピーマン	だいこん、キャベツ、もやし	
8 火	ごはん			こめ				719
	とりにくのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	こむぎこ	あぶら	にんじん	マッシュルーム、ふなしめじ、たまねぎ	
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	こむぎこ、パンこ	あぶら			
9 水	ごはん			こめ				596
	なつやさいマーボーどん	あつあげ、みそ、ぶたにく		でんぷん、さとう	あぶら、ごまあぶら	ピーマン、きピーマン	なす、もやし、しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ	
	きゅうりピリからづけ				ごまあぶら、ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり	

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量(kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ炭水化物	しぼう脂肪	ビタミン		
10 木	ごはん			こめ				614
	チキンカツ	とりにく		さとう、こむぎこ、パンこ	あぶら			
	きのこじる	うすあげ、みそ		じゃがいも			ねぎ、えのきたけ、なめこ、しいたけ	
11 金	うどん			こむぎこ				670
	きつねじる	うすあげ、とりにく				ほうれんそう、にんじん	しいたけ、ねぎ	
	かきあげ			さつまいも、こむぎこ	あぶら	にんじん、しゅんぎく	たまねぎ	
14 月	ごはん			こめ				575
	もずくスープ	とうふ	もずく	じゃがいも		にんじん	えのきたけ、ねぎ	
	とりにくのやくみソース	とりにく		さとう	あぶら、ごまあぶら		しょうが、にんにく、ねぎ	
15 火	ごはん			こめ				657
	コーンごはん			こめ			とうもろこし	
	さつまじる	ぶたにく、とうふ、みそ		さつまいも		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ	
16 水	ごはん			こめ				657
	さわにわん	とりにく		はるさめ		にんじん	たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	
	さんまのしおやき	さんま					キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
17 木	ごはん			こめ				635
	コンソメライス			こめ				
	ドリアソース	とりにく	ぎゅうにゅう、なまぐり		バター	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	
18 金	わかめごはん		わかめ	こめ				608
	かぼちゃコロケ			さとう、パンこ、こむぎこ	あぶら	かぼちゃ		
	あおなのみそじる	あつあげ、みそ		こんぶ	ごまあぶら、ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり	
23 水	ごはん			こめ				613
	びりからやきにくどん	ぶたにく		さとう、かたくり	あぶら	にんじん、ピーマン、パプリカ	にんにく、しょうが、たまねぎ	
	チンゲンサイのちゅうかスープ	とうふ、やきぶた				チンゲンサイ、にんじん	ぶなしめじ、きくらげ、ねぎ	
24 木	ごはん			こめ				568
	しょくパン			こむぎこ				
	ブルーベリージャム			さとう			ブルーベリー	
25 金	ごはん			こめ				671
	カレーなんばん	とりにく		でんぷん、カレールウ		にんじん	ねぎ、たまねぎ、もやし、しいたけ	
	くろぶたしゅうまい	ぶたにく、とりにく		パンこ、さとう、こむぎこ	ごまあぶら		たまねぎ	
28 月	ごはん			こめ				624
	さけのみそノンエッグマヨやき	さけ、みそ			ノンエッグマヨネーズ			
	ごもきんぴら	ぶたにく		さとう	あぶら、ごま	にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにやく	
29 火	ごはん			こめ				654
	かみかみタコメンチ	たこ、たら	あおさ	でんぷん、さとう	あぶら		きゃべつ、しょうが	
	きりほしたいこんサラダ			さとう	ごまあぶら	にんじん	切りほしたいこん、きゅうり	
30 水	ごはん			こめ				733
	さばのカレーやき	さば				ほうれんそう、にんじん	たくあん、キャベツ、うめ	
	なっとうあえ	なっとう	のり				ねぎ	

