

9月 給食献立予定表

海南市立大東小学校・幼稚園

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロ リ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (木)	パン ぎゅうにゅう やきそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ももかん みかんかん ばいんかん ナタデココ	やきそばは中国のチャ オメンに由来している と言われます。中国の チャオメンは塩味、しょう ゆ味が多いそうです	670
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふのもの からしあえ	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく やきいた	だいこん にんじん たまねぎ グリーンピース もやし こまつな	高野豆腐は豆腐を保存 するために凍らせて乾 燥させて作ります。昔の 人が冬も食材に困らな いように作られました。	661
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう コロッケ ゆかりあえ ほうれんそうのスープ	こめ コロッケ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ	もやし きゅうり ゆかりこ ほうれんそう たまねぎ コーン	コロッケはフランス料理 のクロケットに似た料理 です。クロケットはクリ ームソースに衣をつけた クリームコロッケと同じ料 理です	636
6 (火)	パン ぎゅうにゅう ナスとベーコンのスパゲッティ ささみのサラダ	パン スパゲッティ ケチャップ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン とりささみ	ナス たまねぎ ピーマン しめじ にんじん にんにく とまとかん たかのつめ ブロッコリー コーン キャベツ	ブロッコリーは花を食べる野菜 で同じ仲間にはカリフラワーが 挙げられます。日本には観賞 用として入ってきましたが、昭 和50年代以降に食用として広 まったそうです。	653
7 (水)	マーボーとうふどん ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いとこまぼこ はっちょうみそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが もやし きゅうり	マーボー豆腐は中国で生ま れた料理です。豆腐はだ いずをすりつぶして絞ったも のタンパク質がたくさん含 まれています。	679
8 (木)	パン ぎゅうにゅう カレースパじる チーズとまめのサラダ	パン マカロニ あぶら カレールウ イタリアンドレ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ トマトかん えだまめ にんじん きゅうり ブロッコリー	大豆からいろいろな食材が 作られるのは知っています か？豆腐 あげ きなこ みそ しょうゆ…大豆はいろんな食 材に変身します	672
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう わふうにごみハンバーグ つきみじる おつきみデザート	こめ ごまあぶら さといも デザート	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ えのき しめじ にんじん ねぎ ごぼう れんこん だいこん おつきみゼリー	れんこんには食物繊維が たっぷり含まれています。れ んこんをかむと糸のような ものが出てきたりシャキッ とした歯ごたえがありますよ ね、これも食物繊維のおか げです	689
12 (月)	うめひじきごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに はるさめスープ	こめ ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき さんまみぞれに とうふ	うめぼし にんじん もやし ほうれんそう	ひじきには骨や歯を丈夫に するカルシウムがたくさん 含まれています。食物繊維 や鉄分もたっぷりはいって います	696
13 (火)	ミートサンド ぎゅうにゅう コーンチャウダー	パン ケチャップ パンこ マカロニ シチュールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん トマトかん エリンギ コーン パセリ	マカロニはパスタの仲間 で、パスタにはいろいろな 種類があると知られて います。	633
14 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ ぶたじる	こめ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく だいず とうふ ひじき みそ ちくわ	にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	五目豆に入っているひじ きには、おなかのそうじを してくれる食物繊維や骨 や歯を丈夫にしてくれる カルシウムがたくさん入 っています	654
15 (木)	パン ぎゅうにゅう チリコンカン オニオンマリネ	パン ケチャップ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ ピーマン にんじん ナス トマトかん にんにく コーン きゅうり	チリコンカンとは豆とお 肉を唐辛子と一緒に煮 込んだアメリカ・テキサ ス州生まれのメキシコ風 料理です	672
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが とうふとわかめのみそしる	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ きざみあげ みそ	にんじん こんにやく たまねぎ グリーンピース ねぎ	肉じゃがはカレーライス と同じ材料を使う料理で 明治時代の水兵の食事 として食べられていたそ うです	643

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
19 (月)	けいろうの日で がっこうは やすみです					
20 (火)	パン ぎゅうにゅう こうやとうふのフライ キャベツのいためもの けんちんじる	パン あぶら さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやとうふのフライ きざみあげ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ごぼう ねぎ ほししいたけ	けんちん汁は神奈川県 鎌倉市にある建長寺の 精進料理が発祥という 説があります	609
21 (水)	きりぼしそぼろどん ぎゅうにゅう とうがんスープ	こめ	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみあげ とうふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん とうがん ねぎ	切干大根は大根のカルシウ ムは15倍、鉄分は32倍、ビ タミン類は10倍と太陽のパ ワーをたくさん吸収していま す。	656
22 (木)	パン ぎゅうにゅう しるビーフン パンバンジーサラダ	パン ビーフン ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく やきいた とりささみ	もやし こまつな にんじん ねぎ きゅうり コーン	ビーフンは普段食べている ごはんのうるち米から作った 麺の一種で中華料理によく 使われます	573
23 (金)	しゅうぶんの日で がっこうは やすみです					
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう もつなべふうに ピリからこんにやく	こめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん にら ねぎ ほししいたけ こんにやく	モツ煮込みは九州福岡 県の郷土料理です。お 肉と一緒に野菜を食べら れるバランスのとれた 料理です	634
27 (火)	パン ぎゅうにゅう しろみフライ ちゅうかサラダ サンラータン	パン あぶら はるさめ ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう しろみフライ とうふ	コーン きゅうり ブロッコリー もやし にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ しょうが	春雨は緑豆や芋のでんぷん から作られます。春雨とい う名前は春の雨になぞらえて 日本でつけられたものだと そう です	589
28 (水)	あきやさいのビーフカレー ぎゅうにゅう かいそうとこんにやくのサラダ	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう くまのぎゅう いとかまぼこ かいそうミックス	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン グリーンピース トマトかん しょうが にんにく しらたき こまつな	熊野地方で昔から飼われ ていた和牛を品種改 良した「熊野牛」今日の お肉は県からのプレゼ ントです	783
29 (木)	パン ぎゅうにゅう しおやきそば オレンジポンチ	パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきいた	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン みかんかん ももかん ぱいんかん オレンジジュース	塩は体の中で筋肉を動 かすために必要ですが 食べすぎは高血圧のも とになるので注意が必 要です	665
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ツナだいこん さつまじる	こめ さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ	だいこん にんじん しょうが こんにやく ごぼう ねぎ	さつまいもには食物繊維やビ タミンも多く含まれていま す。ビタミンは熱に弱い性 質ですがさつまいものビ タミンは熱に強い特徴が あります。	638

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## スポーツと栄養

運動会・体育祭の練習真っ盛り。まだまだ暑い日が続いていますが「スポーツの秋」は始まっていますね。スポーツをする上で大切なのは健康な体です。

右の7つは、体をつくるうえでの押さえておきたいポイントです。

特に朝ごはんは生活リズムを整えるためにも大切。朝ごはんが習慣になると集中力が高まり、疲れもとれやすくなります。加えて、野菜のビタミンや牛乳のミネラルも積極的に摂りたいですね。

- ① 朝ごはんはしっかり食べる
- ② おかずは1日3回、毎日・毎食食べる
- ③ 野菜を残さず食べる
- ④ 乳製品を毎日摂る(牛乳やヨーグルトなど)
- ⑤ 果物を毎日食べる
- ⑥ おやつや補食は質と量、タイミングを考える