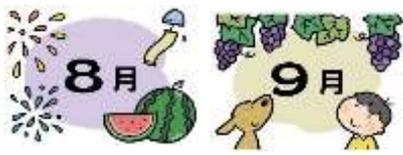


	月	火	水	木	金
	<p>ねんせい めい こんだて どうじょう! 6年生19名の献立が登場!</p> <p>6年生が家庭科の授業で1食分の献立を考えました。今月から毎月給食に登場します。工夫いっぱい給食を味わいましょう。</p>			<p>こんだてひょう しかた 献立表の見方</p> <p>こんだてめい 献立名</p> <p>黄: エネルギーになる 赤: 体をつくる 緑: 体の調子を整える</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>	<p>8/27 和田幸桜さん献立</p> <p>夜空カレー (麦ごはん) 色どりドレッシングサラダ メロン</p> <p>ごはん 麦ぎ あすら さとう 牛乳 ふたにく スキムミルク にんじん たまねぎ かぼちゃ なす きゅうり とうもろこし メロン</p> <p>E:638kcal P:19.8g</p>
黄 赤 緑	<p>30</p> <p>沖縄風炊き込みごはん ゴーヤチャンプルー そうめん汁 冷凍みかん</p> <p>ごはん さとう あすら そうめん 牛乳 ふたにく ごんぶ たまご かまぼこ にんじん さやいんげん ゴーヤ もやし たまねぎ しめじ みつば</p> <p>E:602kcal P:26.8g</p>	<p>31</p> <p>ごはん 小魚とごまの佃煮 五色あえ 肉じゃが</p> <p>ごはん ごま さとう じゃがいも 牛乳 ちりめんじゃこ ハム かまぼこ ごぼう こんにんじん たまねぎ しめじ さやいんげん</p> <p>E:603kcal P:22.0g</p>	<p>9/1 南雲煌来さん献立</p> <p>しらすごはん 手作り豆腐ハンバーグ 大豆と小松菜のサラダ わかめのみそ汁</p> <p>ごはん ハンこ さとう あすら じゃがいも 牛乳 ふたにく とりにく とうふ たまご ハム みそ たまねぎ こまつな キャベツ だいこん にんじん えのきだけ ねぎ</p> <p>E:671kcal P:28.5g</p>	<p>2 4年生リクエスト給食</p> <p>きなこ揚げパン ポテトサラダ 卵スープ のむヨーグルト</p> <p>こめパン あすら さとう マヨネーズ じゃがいも かたくりこ ヨーグルト きなこ ハム ベーコン たまご にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし ハヤリ</p> <p>E:667kcal P:24.8g</p>	<p>3</p> <p>ごはん 白身魚の薬味ソース こぶあえ じゃがいものみそ汁</p> <p>ごはん さとう あすら かたくりこ ごま じゃがいも 牛乳 ほき ごんぶ あすらあげ みそ だいず しょうが ねぎ キャベツ みすな にんじん たまねぎ えのきだけ</p> <p>E:605kcal P:24.4g</p>
黄 赤 緑	<p>6</p> <p>ごはん ししゃもの磯部揚げ 五目ひじき もやしのみそ汁</p> <p>ごはん こむぎ あすら さとう 牛乳 ししゃも たまご あねのり ひじき さつまあげ だいず あつあげ みそ にんじん もやし ねぎ</p> <p>E:652kcal P:26.4g</p>	<p>7</p> <p>ハヤシライス(麦ごはん) 糸うりと枝豆のサラダ アップルシャーベットの</p> <p>ごはん 麦ぎ あすら じゃがいも パター さとう 牛乳 ふたにく スキムミルク なまクリーム ハム たまねぎ にんじん トマト いとうり きゅうり えだまめ りんご</p> <p>E:652kcal P:22.5g</p>	<p>8</p> <p>中華めん タンメンスープ ぎょうざ 春雨サラダ</p> <p>ちゅうめん あすら はるさめ こむぎこ じま 牛乳 なたと ふたにく ハム にんじん もやし キャベツ しめじ いら みすな もやし きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ</p> <p>E:668kcal P:28.8g</p>	<p>9 和田琴寧さん献立</p> <p>みどりの枝豆ごはん 栄養たくさんの鶏のから揚げ 色どり即席漬け 秋野菜のパンプキンスープ</p> <p>ごはん とりにく ごんぶ ベーコン スキムミルク なまクリーム えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ</p> <p>E:719kcal P:25.3g</p>	<p>10</p> <p>ごはん 銀さわらの梅みそ焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁</p> <p>ごはん さとう ごま じゃがいも 牛乳 きんざわら みそ さつまあげ かつおめ だてにく とうふ うめがめ だてにく とうふ しょうが だいこん こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ</p> <p>E:610kcal P:28.4g</p>
黄 赤 緑	<p>13</p> <p>ごはん ホイコーロー もずくスープ 冷凍みかん</p> <p>ごはん あすら さとう かたくりこ 牛乳 ふたにく みそ とうふ もずく たまご だてにく にんじん ヒーマン キャベツ えのきだけ みつば みかん</p> <p>E:599kcal P:24.2g</p>	<p>14</p> <p>ごはん いかのアーモンドがらめ おかかあえ 冬瓜のみそ汁</p> <p>ごはん かたくりこ あすら さとう アーモンド 牛乳 いか かつおぶし あつあげ みそ だいず わかめ みすな もやし キャベツ にんじん とうがん ねぎ</p> <p>E:604kcal P:25.7g</p>	<p>15</p> <p>ごはん ミラノ風チキンカツ 水菜サラダ ふわふわ卵スープ</p> <p>ごはん こむぎこ ハンこ あすら さとう ごま 牛乳 とりにく たまご チーズ ハム ベーコン たまねぎ トマト みすな だいこん にんじん きゅうり たまねぎ</p> <p>E:639kcal P:29.6g</p>	<p>16</p> <p>アーモンドトースト トマトサラダ ポトフ</p> <p>パン マーガリン さとう アーモンド じゃがいも 牛乳 チーズ ふたにく トマト きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ</p> <p>E:615kcal P:21.9g</p>	<p>17 あちやっ子わくわくメニュー-08</p> <p>豆とわかめのごはん さばのおろし煮 ごまあえ いもときのこのみそ汁</p> <p>ごはん さとう ごま さつまいも 牛乳 だいず さば かにかみ みそ あすらあげ わかめ しょうが だいこん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ</p> <p>E:646kcal P:26.9g</p>
黄 赤 緑	<p>20</p> <p>敬老の日</p>	<p>21 十五夜給食</p> <p>さんまのひつまぶし おひたし すまし汁 十五夜デザート</p> <p>ごはん あすら さとう かたくりこ 牛乳 のり さんま かまぼこ しょうが ねぎ みすな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ えのきだけ みつば</p> <p>E:638kcal P:21.9g</p>	<p>22</p> <p>大麦めん 和風汁 えびいかかき揚げ ゆかりあえ</p> <p>めん あすら ごま 牛乳 とりにく あすらあげ にんじん たまねぎ しめじ しめじ はくさい ねぎ みすな キャベツ きゅうり</p> <p>E:667kcal P:25.3g</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p>	<p>24</p> <p>秋野菜のドライカレー (麦ごはん) 海藻サラダ なし</p> <p>ごはん 麦ぎ さつまいも さとう こむぎこ 牛乳 ふたにく だいず かいそう いか たまねぎ にんじん なす トマト キャベツ きゅうり なし</p> <p>E:664kcal P:23.2g</p>
黄 赤 緑	<p>27</p> <p>なす中華丼(麦ごはん) 中華スープ 手作りナタデココゼリー</p> <p>ごはん 麦ぎ あすら さとう かたくりこ 牛乳 みそ とうふ なたと たまご なす たまねぎ ヒーマン にんじん もやし だいこん ねぎ みすな ぶどう</p> <p>E:619kcal P:22.6g</p>	<p>28</p> <p>ごはん 鮭のみそマヨ焼き れんこんきんぴら どさんこ汁</p> <p>ごはん マヨネーズ さとう ごま 牛乳 さけ さつまあげ みそ ふたにく れんこん にんじん さやいんげん とうもろこし もやし たまねぎ ねぎ</p> <p>E:626kcal P:26.4g</p>	<p>29 和田杏さん献立</p> <p>紅葉ゆかりごはん カリカリ車心の揚げ煮 しょうゆフレンチ 秋のさつまいもおみそ汁</p> <p>ごはん あすら さとう さつまいも 牛乳 ハム あすらあげ みそ だいず ふ こまつな もやし にんじん キャベツ</p> <p>E:601kcal P:19.6g</p>	<p>30</p> <p>背割れコッペパン ウインナー コーンドレッシングサラダ クラムチャウダー</p> <p>パン さとう じゃがいも あすら 牛乳 ウインナー ベーコン あさり キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ パセリ</p> <p>E:610kcal P:25.8g</p>	<p>今月の「あちやっ子わくわくメニュー」テーマは「まごわやさしい」です。健康で長生きできるように、「まごわやさしい」食材を食べましょう。</p>

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



給食だより



令和3年8月9日
千田小学校

夏休みが終わりました。長いお休みで早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人も
いるかもしれません。新学期を元気に過ごすためにも生活リズムをととのえましょう。

生活リズムのととのえ方



早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

「まごわやさしい」の食材を食べよう



「取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字」を語呂合わせにしたものです。普段の食事でも意識して取り入れましょう。



クイズ

おはぎとぼたもちの違いは？

- ①ぼたもちの方が甘い
- ②おはぎは中にあんを入れる
- ③おはぎとぼたもちは同じ



彼岸に供えたり食べたりする、おはぎやぼたもちは、同じ食べ物です。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋は萩の花に、春は牡丹の花に見立ててそう呼ばれます。

©/ろぼ

今月の小千谷産野菜

メロン、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、ピーマン、なす、大根、きゅうり、水菜、大豆、糸うり、みつば、れんこん



作ってみよう！人気の魚料理

白身魚の薬味ソース

分量は4人分です

魚は苦手という子も、揚げてこのソースをかけると、おいしく食べてくれます。

(材料)

- ・白身魚切り身：4切
- ・かたくり粉：適宜
- ・揚げ油：適宜
- ★長ねぎ：10センチ
- ★おろししょうが：小さじ1/2
- ★砂糖：大さじ1
- ★しょうゆ：大さじ1・1/2
- ★酢：小さじ2
- ★酒：小さじ1
- ★ごま油：小さじ1/2

(作り方)

- ①白身魚にかたくり粉を薄くつけ、170度の油で揚げる。長ネギはみじん切りにする。
- ②★の材料を小鍋に入れて煮立たせ、①の揚げた魚にかけたらできあがり。

魚の梅みそ焼き

梅みそ味が魚の臭みを消してくれます。子どもたちにも人気の魚料理です。

(材料)

- ・魚の切り身：4切 (青魚でも白身魚でもOK)
- ★ねり梅：小さじ1
- ★みそ：大さじ1
- ★酒：小さじ1/2
- ★砂糖：小さじ1
- ★みりん：小さじ1
- ★塩：少々

(作り方)

- ①★の調味料を混ぜ合わせ、魚に塗って15分くらいおく。
- ②魚焼き機で両面焼いたらできあがり。