

給食だより 8・9月号

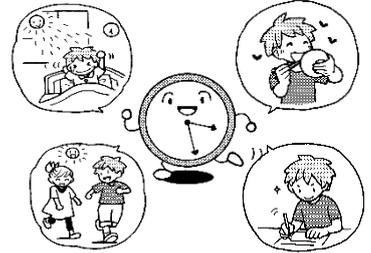
令和元年度
所沢市立明峰小学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。

早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

学校生活を元気に送るために体内時計を正常に働かせましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。1つでも多くチャレンジしてください。



チェック

生活リズムをととのえるために

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べる。 | <input type="checkbox"/> 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 早起きをして、朝の光を浴びる。 | <input type="checkbox"/> 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | <input type="checkbox"/> 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。 |
| <input type="checkbox"/> 1日3食を、決まった時間に食べる。 | |
| <input type="checkbox"/> 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。 | |

ラグビーワールドカップ2019が埼玉県で開催されます！

ラグビーワールドカップ2019が熊谷ラグビー場で開催されることにちなんで、出場国の3つの献立を9月に提供します。

ピロシキ(ロシア)



ロシアでは、家庭などで余った食材をパン生地で包み込んで焼いて食べられています。日本では揚げパンとして知られていますが、ロシアではオーブンで焼きます。

ボルシチ(ロシア)



ボルシチは、ビーツと肉や野菜を煮込んだスープで、ビーツの赤色が特徴的です。ビーツとは、地中海で採れる赤い大根のようなものです。

ソコ(ジョージア)



ジョージアはチーズの生産が盛んです。ソコは、キノコのソテーにスグルニというチーズをのせ、オーブンで焼いた料理です。

8・9月分学校給食予定献立表

【目標】しっかり食べてしょうぶな体をつくろう

令和元年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る食品	(緑)主に体の調子を整える食品	(黄)主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
28	水	ひやし きつねうどん	牛乳 かぼちやのみつがらめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちや みかん りんご もも	うどん さとう あぶら バター	578	20.6
29	木	カレーライス	牛乳 ほうれんそうのさっぱりあえ ももゼリー(加工品)	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト りんご ほうれんそう とうもろこし もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	692	22.3
30	金	マーボーなす どん	牛乳 じゃことだいのいりに パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ だいたい ハム	なす にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま はるさめ	584	26.2
2	月	キムタクごはん	牛乳 あじのからあげ さわにわん ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あじ とりにく かまぼこ	キムチ たくあん しょうが もやし オクラ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ みつば ほうれんそう	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう	559	24.7
3	火	焼きサンド	コーヒー 牛乳 ミネストローネ きゅうりとかぶのピクルス	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ トマト きゅうり かぶ	パン バター あぶら むぎ マカロニ さとう	616	23.9
4	水	もずくとぶたの かくにごはん	牛乳 しろみぎかなのりマヨネーズやき むらくもじる もやしとこまつなのうめじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく メルルサー とうふ あおりの とりにく たまご	しいたけ しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし こまつな うめ	こめ さとう マヨネーズ あぶら かたくりこ	599	26.2
5	木	さげごはん	牛乳 いかのたつたあげ とんじる かいそうサラダ	ぎゅうにゅう さけ みそ ちりめんじゃこ いか かいそう ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく きゅうり	こめ ごま かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	581	25.6
6	金	ココアマール パン	牛乳 ホキのトマトソースかけ コンソメスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ウィンナー ツナ	たまねぎ トマト セロリ にんじん キャベツ	パン さとう かたくりこ あぶら	553	26.8
9	月	きびいりごはん	牛乳 さわらのてりやき かきたまじる きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう さわら とりにく たまご ぶたにく	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく	こめ きび あぶら さとう かたくりこ ごま	557	26.5
10	火	ガーリック トースト	牛乳 かぼちやのコロッケ レタスのスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく パセリ にんじん たまねぎ レタス しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	パン バター あぶら かぼちやコロッケ	605	19.4
11	水	ビビンバ	牛乳 こめこめんのスープ くだもの	ぎゅうにゅう みそ とりにく	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう こめこめん	672	28.7
12	木	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき けんちんじる あおなのぼんずがけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし レモン こんにやく	こめ あぶら じゃがいも さとう	552	27.1
13	金	お月見献立 ひやしちゅうか	牛乳 あげぎょうざ おつきみだんご	ぎゅうにゅう やきぶた	うめ きゅうり もやし にんじん ねぎ	ちゅうかめん さとう あぶら ぎょうざ おつきみだんご	667	22.9
17	火	ウィンナー ピラフ	牛乳 あげどりのレモンソース コーンスープ かぼちやサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん セロリ パセリ しょうが レモン とうもろこし かぼちや	こめ むぎ バター あぶら かたくりこ さとう じゃがいも マヨネーズ	701	25.0
18	水	とりめし	牛乳 ちぐさやき とうがんのすましじる こうやどうふのごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご こうやどうふ	にんじん ごぼう たけのこ もやし しいたけ たまねぎ ほうれんそう こまつな ねぎ とうがん キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま	563	24.2
19	木	ペペロンチーノ	牛乳 じゃがまるくん イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン きピーマン	スパゲティ あぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう	577	21.6
20	金	ゆかりごはん	牛乳 さばのぶんかほし とうふとわかめのみそしる きりぼしだいこんのハリハリづけ	ぎゅうにゅう とうふ さばのぶんかほし みそ あぶらあげ わかめ	ねぎ きりぼしだいこん きゅうり ゆかり	こめ ごま さとう	555	25.5
24	火	ラグビー献立(ロシア) ラグビーボール パン	牛乳 ピロシキ ポルシチ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ かぶ トマト こまつな とうもろこし	パン ピロシキ あぶら バター さとう	588	25.0
25	水	わかめごはん	牛乳 やきとり とうがんじる キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ しおこんぶ	しょうが とうがん にんじん ちんげんさい しいたけ キャベツ	こめ むぎ ごま あぶら さとう かたくりこ	562	24.6
26	木	チャーハン	牛乳 いなだのやくみソースがけ かぶのちゅうかスープ こまつなのナムル	ぎゅうにゅう やきぶた いなだ とりにく	にんにく ねぎ しいたけ こまつな にんじん しょうが かぶ もやし たまねぎ ちんげんさい	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごま	580	25.2
27	金	ラグビー献立(ジョージア) はちみつパン	牛乳 ソコ(じゃがいもときのこのチーズやき) やさしいスープ カリポリサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ セロリ だいこん きゅうり	パン じゃがいも あぶら	562	22.0
平均							595	24.5

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。