



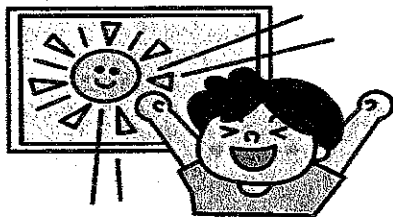
給食だより 8・9月号

令和3年度
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。暑さに加えて、夏休み明けで運動会の練習も始まり、子どもたちが体調を崩しやすい時期になります。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

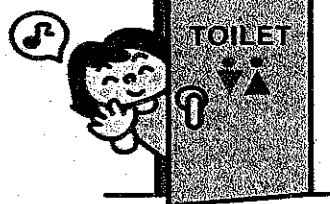
生活リズムを整えよう!

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう

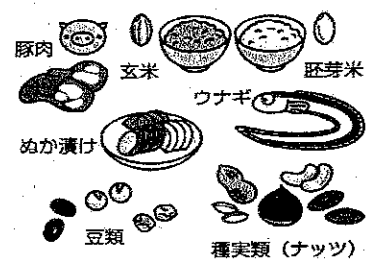


行ってくるーす!

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いていますが、夏バテなどしていませんか? 夏バテを防ぐには、ビタミン B₁ を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。ぜひご家庭の食事に取り入れてみてください。

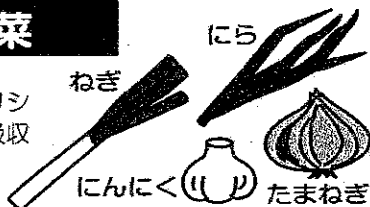
ビタミン B₁ を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミン B₁ の吸収を高めてくれます。



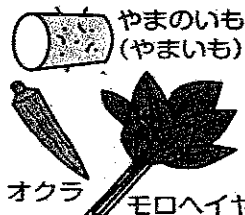
すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



鹿児島県産のかんぱち・宮崎・三重・愛媛県産の真鯛

旧第2学校給食センターで収穫した小麦粉8・9月の給食に登場!

先月に引き続き、鹿児島県産のかんぱちと宮崎・三重・愛媛県産の真鯛を農林水産省の国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業により、無償で提供していただきます。また、旧第2学校給食センター跡地で収穫された小麦粉を給食で使います。お楽しみに!



【目標】しっかり食べてじょうぶな体をつくろう

令和3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
8 月		チリドック	牛乳	なつやさいポトフ	牛乳 ウインナー	たまねぎ かぼちゃ にんじん スズキニ	パン あぶら さとう	586 26.2
30	月			れいとうみかん	ぶたにく とりにく	なす とうもろこし みかん		
31	火	ジャージャンめん	牛乳	だいこんときゅうりのこうみづけ りんごヨーグルト	牛乳 ぶたにく みそ りんごヨーグルト	たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう しょうが にんにく ねぎ しいたけ きゅうり だいこん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	666 30.2
9 月		防災の日献立	牛乳	シュワシュワフルーツポンチ	牛乳 とりにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン トマト りんご みかん パイナップル もも	こめ あぶら こむぎこ サイダー	613 20.7
1	水	なつやさい ドライカレーライス						
2	木	ごはん	牛乳	かんぱちのたつたあげ じゃがいものそばろに ごぼうとじゃこのパリパリサラダ	牛乳 かんぱち ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ	しらたき にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん とうもろこし こまつな ごぼう	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	641 26.9
3	金	ぶたキムチどん	牛乳	ワンタンスープ にらのナムル	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ハム	にんにく キムチ にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ しょうが もやし にら	こめ さとう あぶら かたくりこ ワンタン	580 27.7
6	月	たいめし	牛乳	とりにくのからあげ すましじる ほうれんそうのうめじょうゆあえ	牛乳 たい のり とりにく かまぼこ とうふ	みつば しょうが にんにく きょうな ねぎ にんじん えのき ほうれんそう もやし うめ	こめ あぶら かたくりこ さとう	586 28.1
7	火	スパゲティ ミートソース	牛乳	コロコロサラダ もものコンポート	牛乳 ぶたにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム だいこん きゅうり とうもろこし もも	スパゲティ あぶら さとう かたくりこ	668 28.6
8	水	ゆかりごはん	牛乳	さんまのピリからあげ なすのみそしる あおなのポンずかけ	牛乳 とうふ あぶらあげ さんまひらきでんぶんつき みそ	ゆかり ねぎ たまねぎ なす にんじん こまつな もやし ゆず	こめ あぶら さとう	633 21.8
9	木	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ とうがんとベーコンのスープ かぼちゃサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ とうがん かぼちゃ とうもろこし	パン バター あぶら じゃがいも マヨネーズ	665 26.3
10	金	ごはん	牛乳	すぶた はるさめとたまごのスープ きゅうりとたくあんのカクヤ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご とうふ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン にら もやし きゅうり たくあん	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	605 23.9
13	月	パインパン	牛乳	あげどりのレモンソースかけ コーンスープ ほうれんそうのソテー	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう レモン	パン かたくりこ あぶら さとう バター	581 27.6
14	火	ごはん	牛乳	さけのしおやき とんじる ひじきのいために	牛乳 さけ ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しらたき	こめ じゃがいも さとう あぶら	593 30.1
15	水	ひやしちゅうか	牛乳	うずらたまごくしフライ みかんゼリー	牛乳 やきぶた うずらのたまごくしフライ	うめ きゅうり もやし にんじん ねぎ きょうな	ちゅうかめん さとう あぶら ゼリー	657 23.1
16	木	わふう ビビンバ	牛乳	とうがんのちゅうかスープ ぶどう	牛乳 ぶたにく みそ ひじき とりにく	にんにく きりぼしだいこん チンゲンサイ しいたけ もやし ほうれんそう とうがん うめ にんじん キムチ たけのこ きくらげ ぶどう	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ	572 25.4
17	金	ジャンバラヤ	牛乳	イカフライ オクラスープ カリカリポテトサラダ	牛乳 ウインナー チョリソー イカ とりにく	トマト たまねぎ セロリ ピーマン きゅうり あかピーマン にんにく しょうが キャベツ にんじん オクラ だいこん とうもろこし	こめ むぎ バター あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	630 26.1
21	火	ひやし にくごぼううどん	牛乳	たいのてんぷら うぐいすきなこだんご	牛乳 ぶたにく たい うぐいすきなこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう ごぼう しらたき しょうが	うどん あぶら さとう こむぎこ しらたまだんご	597 27.7
22	水	ピザトースト	コーヒー ミルク	かぼちゃチャウダー マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ベーコン チーズ クリーム	たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん かぼちゃ マッシュルーム きゅうり レタス	パン あぶら こむぎこ バター マカロニ ハム さとう マヨネーズ	610 24.4
24	金	運動会おうえん献 カツカレーライス	牛乳	(カツカレーライスのカツ) なつみかんサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり なつみかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	709 26.6
28	火	ナン	牛乳	かぼちゃコロッケ ポークビーンズ みずなサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず ツナ	にんじん たまねぎ きょうな だいこん とうもろこし	ナン かぼちゃコロッケ あぶら さとう パンこ	647 27.1
29	水	ごはん	牛乳	かんぱちのガリバタじょうゆソースかけ こうやどうふのうまに なっとうあえ	牛乳 かんぱち とりにく こうやどうふ あぶらあげ なっとう	にんにく こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが さやいんげん こまつな えのき	こめ バター さとう かたくりこ あぶら	594 33.6
30	木	キムタクごはん	牛乳	あげぎょうざ わかめスープ チャプチェ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	キムチ たくあん だいこん しょうが ねぎ にら にんじん ピーマン にんにく ぎょうざ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま ぎょうざ	599 23.8
平均							621	26.5

☆ 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。