



こんげつのもくひょう 「たべもののえいようをしよう」

小学校

日曜日	こんだてめい	からだをつくるものになるたべもの	からだのちょうしをとのえるものになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱく質	びごう
1 水	ごはん			こめ	661Kcal 24.9g	今月の地場産物野菜 玉ねぎ モロヘイヤ 根深ねぎ せん茶
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのレモンふうみ	さば	レモン	さとう		
	ごもくきんぴら	ぶたにく	にんじん・ごぼう・さやいんげん	しらたき・さとう あぶら・ごまあぶら		
	モロヘイヤとだいこんのみそしる	とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・えのきだけ モロヘイヤ			
2 木	ねじりがたパン			パン	627Kcal 27.8g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	だいず・ぶたにく・チーズ あかいんげんまめ・しろいんげんまめ	にんじん・トマト たまねぎ・マッシュルーム	あぶら・なまクリーム		
	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう・にんじん・コーン	あぶら・バター		
	ぶどうヨーグルト	にゅうせいひん	ぶどう	さとう		
3 金	ごはん			こめ	678Kcal 25.6g	南小給食なし 3日はすその頂飯 ≪すその頂飯QRコード≫
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンなんばん 〜タルタルソース〜 すそのさんキヌアいり ひじきのいりに なめことうふのみそしる	レシピが下にあります。ぜひ家で作ってみてください! ぶたにく・あぶらあげ だいず・ひじき とうふ・みそ	とりにく・たまご にんじん・グリーンピース こまつな・なめこ・だいこん	こむぎこ・さとう・あぶら ノンエッグタルタルソース キヌア・さとう・あぶら		
6 月	ごはん			こめ	659Kcal 25.6g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	にんじん・ピーマン・たまねぎ・たけのこ しいたけ	かたくりこ・さとう・あぶら		
	とうがんともすくのスープ	とりにく・とうふ・なると・もすく	とうがん・ねぶかねぎ・にんじん	あぶら		
	アーモンドごさかな	かたくらいわし		アーモンド・ごま・さとう		
7 火	かかがたしよくパン			パン	661Kcal 25.6g	
	いちごジャム		いちご	パン・さとう・みずあめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アンサンブルエッグ	チーズ・ぎゅうにゅう・たまご ベーコン	たまねぎ	じゃがいも・さとう かたくりこ・あぶら あぶら・バター		
	さんしよくソテー		ほうれんそう・にんじん・コーン			
	さつまいものクリームに	ぎゅうにゅう・とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース	さつまいも・あぶら こむぎこ・バター		
8 水	ごはん			こめ	670Kcal 26.2g	すその頂飯を おいしくたくさん 食べて今月の運動 会をがんばろう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげだしとうふの みぞれあんかけ	とうふ	はねぎ・だいこん	かたくりこ・あぶら		
	じゃがいものみそそば	ぶたにく・みそ・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・さとう・あぶら しらたき		
9 木	せわりロールパン			パン	619Kcal 26.2g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ソースやきそば	ぶたにく・いわし・あおのり	にんじん・ピーマン・たまねぎ・もやし キャベツ	ちゅうかめん・あぶら		
	スーミータン れいとうみかん	とりにく・たまご	チンゲンさい・たまねぎ・コーン みかん	かたくりこ・あぶら		
10 金	ごはん			こめ	592Kcal 26.4g	沼津市ではた いの養殖が盛ん に行われている ので、一年中お いしい まだいが食べら れます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぬまづさん まだいのみそづけ	まだい・みそ		さとう		
	ちくせんに いわしのつみれじる	とりにく いわし・たら	ごぼう・たけのこ グリーンピース・にんじん だいこん・しめじ ねぶかねぎ・にんじん	こんにゃく さとう・あぶら かたくりこ さとう・じゃがいも		
13 月	ごはん			こめ	696Kcal 23.4g	今年の十五夜は 9月21日です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	うさぎのてりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	さとう・かたくりこ		
	たくあんごまつなの おかかいため	かつおぶし	こまつな・にんじん・たくあん	ごまあぶら		
	しらたまだんごしる	とりにく・あぶらあげ・みそ	まいだけ・ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ	もちごめこ		
	おつきまみんじゅう	あずき・いんげんまめ		さとう・こむぎこ・あぶら やまいも・みずあめ		
14 火	ソフトめん			ソフトめん	668Kcal 25.9g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	つけナポリタン	とりにく・ハム・チーズ	ほうれんそう・トマト・たまねぎ マッシュルーム	オリーブあぶら・こむぎこ バター		
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう	たまねぎ・コーン	パンこ・こむぎこ・あぶら		
	ゆでキャベツ 〜イタリアンドレッシング添え〜		キャベツ	イタリアンドレッシング		
15 水	ごはん			こめ	645Kcal 24.1g	今月の食材 かぼちゃ すいか トマト 石川子芋 海老 絹さや いちじく 菜 アジ こしひかり
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかぼすレモンに	さんま	かぼす・レモン	さとう・かたくりこ		
	もやしのごまいため	ハム	にんじん・こまつな・もやし	ごまあぶら・ごま		
	チゲふうとんじる	ぶたにく・みそ とうふ	だいこん・はくさい・たまねぎ ねぶかねぎ・にんじん	さとう・こんにゃく・ごまあぶら じゃがいも・あぶら		
16 木	げんまいいりロールパン			げんまい・パン	600Kcal 27.9g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのこうそうパンごやき	とりにく	レモン	パンこ・オリーブあぶら		
	えだまめとコーンのソテー		えだまめ・にんじん・コーン	あぶら・バター		
	ポトフスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリー	じゃがいも・あぶら		

日曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱくしつ	ひこう
17	むぎごはん ぎゅうにゅう なすとトマトのカレー やさいとツナのソテー	ぎゅうにゅう チーズ・ぶたにく	トマト・にんじん・たまねぎ・なす さやいんげん ほうれんそう・キャベツ・コーン	むぎ・こめ じゃがいも・あぶら あぶら・バター	661Kcal 24.1g	
20	<b>敬老の日</b>					
21	こくとういりやまがたしよくパン ぎゅうにゅう かぼちゃとウィンナーのグラタン マカロニいりやさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう・ウィンナー とりにく	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・こまつな・キャベツ・たまねぎ	こくとう・パン じゃがいも・なまクリーム・バター こむぎこ・オリーブあぶら あぶら・マカロニ	631Kcal 24.9g	
22	ごはん チャーハンのぐ ぎゅうにゅう コーンしゅうまい はるさめスープ あんにと豆腐	<small>ご飯に茶-ハンの具をまぜて食べよう。</small> ぶたにく・やきぶた ぎゅうにゅう たら・とうふ あおりの・とうふ・たら にゅうせいひん	<b>☆ ふるさと給食の日 ☆</b> ぜんちゃ・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ コーン・たまねぎ にんじん・たまねぎ・えのきだけ チンゲンさい		こめ ごまあぶら かたくりこ・こむぎこ・あぶら はるさめ・かたくりこ・あぶら みずあめ・さとう	650Kcal 23.4g
23	<b>秋分の日</b>					
24	ごはん ぎゅうにゅう あじのあますづけ きりぼしだいこんのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ・たまご	たまねぎ・ねぶかねぎ にんじん・きりぼしだいこん・しいたけ さやいんげん にんじん・こまつな・たまねぎ・えのきだけ	こめ かたくりこ・さとう・あぶら さとう・あぶら・ごまあぶら かたくりこ	632Kcal 25.4g	
27	ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき いもだんごじる	ぎゅうにゅう さけ・みそ とりにく	にんじん・はねぎ・キャベツ たまねぎ・えのきだけ ごぼう・だいこん・にんじん まいたけ・ねぶかねぎ	こめ さとう・バター じゃがいも・ごまあぶら かたくりこ・さといも	601Kcal 24.5g	富二小給食なし
28	ひらうどん ぎゅうにゅう カレーなんばんじる じゃことだいずのあげに りんご	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・かまぼこ にほし・だいず	しいたけ・たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ えだまめ りんご	ひらうどん かたくりこ・あぶら アーモンド・あぶら・かたくりこ さとう	631Kcal 29.1g	
29	ごはん ぎゅうにゅう えひめけんさん まだいのしおこうじやき だいずのごもくに さつまじる	ぎゅうにゅう まだい だいず・ぶたにく とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・グリーンピース にんじん・こまつな・だいこん	こめ さとう・あぶら・こんにやく さつまいも	643Kcal 29.3g	愛媛県はたいの生産量が日本一！ 愛媛県のたいは脂肪のついで、とてもおいしいと評判です。
30	まるがたパン ぎゅうにゅう ごぼうメンチカツ ジャーマンポテト レタスとたまごのふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく ベーコン ハム・たまご・チーズ	ごぼう・たまねぎ・にんじん たまねぎ にんじん・たまねぎ・レタス	パン パンこ・あぶら じゃがいも・あぶら・バター パンこ・あぶら	591Kcal 24.4g	

\*都合により献立を変更する場合があります。

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝早起きして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

**★生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん ★**

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、朝ごはんを食べる習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると脳内物質のセロトニンが分泌され、覚醒を促します。	睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていないため、朝食で補給しましょう。
スマホやゲームはほどほどに。睡眠時間をしっかり確保しましょう。		

**<手作りお茶ふりかけ>**

☆分量(作りやすい量)

- ・ちりめん干し …大さじ1
- ・せん茶 …大さじ1
- ・天かす …大さじ1
- ・わかめふりかけ…大さじ1

☆作り方

- ①全ての材料をフライパンに入れ、焦がさないように弱火で炒る
- ②香りがたってきたら完成

6月のふるさと給食週間人気投票で東中・富岡中の両校で"1位"に輝いたメニューのレシピを紹介します！お家の方と一緒に作ってくださいね。

**<裾野産キヌア入りひじきの炒め煮>**

☆分量(4人分)

- ・油 …大さじ1
- ・豚こま肉 …30g
- ・酒 …小さじ1
- ・にんじん(千切り)…40g
- ・乾燥ひじき …10g
- ・水煮大豆 …40g
- ・だし汁 …大さじ2
- ・キヌア …小さじ1
- A 砂糖 …小さじ1
- A しょうゆ …小さじ2
- ・油揚げ(短冊) …10g
- ・グリーンピース …10g

☆作り方

- ①フライパンに油をひき、豚肉と酒をいれて炒める。
- ②にんじんと戻したひじき、大豆をいれて更に炒める。
- ③だし汁とキヌアをいれ、15分ほど弱火で煮る。
- ④Aと油揚げを入れ、煮含ませる。
- ⑤グリーンピースをいれ、ひと煮立ちさせたら完成。



「すその頂飯」とは、スポーツ選手の食事をサポートするために開発されたメニューです。今回は裾野産のキヌアを使用したひじきの炒め煮のレシピを紹介します。