

8月給食予定献立表

令和2年

山口市立平川小学校

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
19	焼きそばパン	ウインナー ベーコン	青のり	にんじん	にんにく・キャベツ たまねぎ・紅しょうが	パン スバゲティ		625
	中華スープ	鶏肉		にんじん ちんげん菜	たまねぎ・もやし コーン	片栗粉	油 ごま	23.9
	デザート					デザート		19.3
	牛乳		牛乳					
<p>今日から2学期の給食も始まりました。給食当番は自分の役割を確認して、クラスみんなが気持ちよく給食が食べられるようにがんばりましょう。マスクは忘れずに、正しくつけて鼻と口をおおひましょう。全員でしっかり手洗いをして清潔に食事ができるように心がけましょう。</p>								
20	ごはん					ごはん		687
	福神漬け					福神漬け		19.9
	野菜たっぷりカレー	鶏肉		にんじん 枝豆	たまねぎ・にんにく しょうが・なす・りんご	じゃがいも 小麦粉	バター	16.0
	ゆずきちポンチ・牛乳		牛乳		ゆずきち・パイナップル みかん	白玉もち ゼリー		
<p>ゆずきちは、山口県の長門でとれるゆずです。香りが良くとてもいい香りがします。ゆずきちポンチには、白玉もちやゼリー、果物の缶詰とゆずきちの果肉と果汁が入っています。さわやかな味と香りで気分もリフレッシュします。</p>								
21	きなこ揚げパン	きな粉				パン・砂糖	油	571
	フォーガー	鶏肉		にんじん・にら	もやし・たまねぎ キャベツ	フォー		22.1
	ハニーナッツサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	きゅうり・キャベツ		ピーナッツ アーモンド	22.5
	牛乳		牛乳					
<p>ハニーナッツサラダには、アーモンドとピーナッツの2種類のナッツが入っています。ドレッシングには、山口市産のはちみつを入れて、自然の甘みを生かして野菜がおいしく食べられると思います。</p>								
24	ごはん・しそわかめ		しそわかめ			ごはん		578
	肉じゃが	牛肉・厚揚げ		にんじん きぬさや	しらたき・たまねぎ	じゃがいも		19.8
	梅じゃこあえ	かつお節	しらす干し	にんじん	白うり・きゅうり			15.8
	牛乳		牛乳					
<p>2学期も2週目が始まりました。児童のみなさんは、朝食を食べて登校していますか？特に朝目覚めた時は、体内のエネルギーが無い状態なので、必ずパンかごはんを食べてエネルギーを補給しましょう。タンパク質や野菜も忘れずに組み合わせると健康にもいいです。</p>								
25	ごはん					ごはん		588
	ちくわのごま揚げ・ピーマンとひじきの炒り煮	ちくわ・さつまあげ	ひじき・しらす	ピーマン にんじん		小麦粉	油・ごま	21.8
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	煮干し	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			17.1
	牛乳		牛乳					
<p>ピーマンは子どもたちの苦手な野菜の一つですが、炒め煮にして砂糖やしょうゆで味付けするとおいしく食べられます。ひじき・しらすと一緒に炒めることで、カルシウムもたっぷりとれます。</p>								
26	パン・いちごジャム					パン・ジャム		650
	インディアンスパゲティ	鶏ミンチ		にんじん ピーマン	たまねぎ・にんにく マッシュルーム	スパゲティ		26.2
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ		油	17.9
	牛乳		牛乳		オレンジ			
<p>8月に給食を実施するのは今年が初めてですが、残暑の厳しい折なので、カレー粉などの香辛料なども使って食欲が出るようにしました。1日3度の食事をしっかり食べて、残暑を乗り切りたいですね。</p>								
27	キンパ風まぜごはん	牛肉・卵	のり	にんじん 小松菜	たくあん	ごはん	ごま	573
	わかめスープ	かまぼこ・豆腐	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし			20.3
	はちみつレモンゼリー					ゼリー		16.3
	牛乳		牛乳					
<p>キンパは、海苔でごはんを巻いて作る韓国風海苔巻きです。ごはんと生魚以外のたくさんの種類の具材を使い、ごま油で味付けするのが特徴です。今日は、牛肉・たくあん・卵と野菜をごま油で味付けした具を混ぜたごはんを海苔で巻いて食べます。</p>								
28	カレーチキンサンド					パン		640
	(パン・カレーチキン・野菜)	鶏肉・チーズ		パセリ	キャベツ	片栗粉	油	26.7
	ビーンズスープ	手亡豆・大豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・コーン			26.5
	牛乳		牛乳					
<p>ビーンズスープには手亡豆と大豆の2種類の豆が入っています。豆は昔は日本人もたくさん食べていましたが、今ではあまり食卓にあがらないそうです。健康にとってもよいので、給食でも家庭でももっと取りたい食品の一つです。</p>								
31	ロコモコ丼	ハンバーグ・卵		赤ピーマン パセリ	キャベツ	ごはん		644
	オーシャンスープ	えび・ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ・ズッキーニ コーン	マカロニ	油	20.8
	ベビーパイン				パイン			21.4
	牛乳		牛乳					
<p>ロコモコはハワイの料理です。白いごはんの上に、ハンバーグや目玉焼きをのせ、グレイビーソースやデミグラスソースでいただきます。今では、レタスなどの生野菜を添えることもあります。もともとは学生向けのファーストフードとして考えられましたが、今ではハワイの郷土料理の一つになっています。</p>								

例年にくらべると短い夏休みも終わり、2学期が始まりました。
 新学期に向けて規則正しい生活を送ることができるように過ごしましょう。
 2学期も、新型コロナウイルスの感染予防に対応しながらの学校生活となります。全教職員で見守りながら
 安心安全な給食の実施をしていきたいと思ひます。
 お子様と一緒に下のことを確認していただきますよう、ご協力をお願いします。



給食当番は、3点セットを持って
 きてください。
 帽子・エプロン・マスク(飛沫を
 防ぐためにも必ずつける)
 爪も短くしてね。

給食当番も含め、全員が手洗いを
 確実にし、消毒液で手指消毒
 をします。

給食ナフキンは、清潔なもの
 を用意しましょう。
 (汚れたら洗って持ってきて
 ください。)

夏休み中、生活リズムが乱れがちだった人も多いかもしれ
 ません。元気に2学期をスタートさせるためにも、規則正しい
 生活ができるよう工夫しましょう。

大切ですよ朝ごはん！

一日のスタートは朝ごはんから。これまでの
 食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子
 どもの割合は20年前よりずいぶん減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなか
 なか減りません。今一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる！



脳のエネルギー源となり、
 午前中の学習に
 集中できる！



健康的な
 生活リズムをつくり、
 すっきり排便ができる！

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを
 食べていない人は



まずは、野菜
 ジュースやヨー
 グルトなど、軽
 いものから口
 に入れること
 をはじめましょ
 う。

朝はパン(菓子パン)
 だけという人は



野菜サラダやスープ、果
 物を入れたヨー
 グルトなども
 食べましょう。

朝はおにぎりだけ
 という人は



みそ汁を、具だく
 さんにしましょう。
 インスタントのみ
 ぞ汁を飲む場合
 でも、野菜を
 ちょっと加える
 だけでバランス
 がよくなります。

