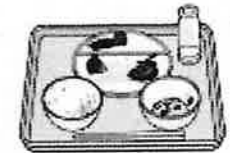


日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギー たんぱく質	一口メモ
				(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子を整える	(黄) 主に熱や力のもとになる		
1	金	18:20	カレーライス レモンサラダ	牛乳 セレクトカツ ヨーグルト	牛乳 豚肉 えびフライ チキンカツ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく なす レモン なす ズッキーニ キャベツ ブロッコリー	857 kcal 34.6 g	カレーでスタートです♡ まだまだ暑いですがfight! カツは選んで食べますよ～。えびフライかチキンカツです。
4	月	18:20	ごはん 魚の梅みそ焼き	牛乳 きんぴら 豚汁	牛乳 さわら 油揚げ 中みそ 赤みそ 豚肉 焼き豚	にんじん いんげん ねぎ こんにゃく ごぼう はくさい だいこん たけのこ ねり梅	854 kcal 34.4 g	梅には疲れをとる働きクエン酸が多く含まれます。防腐効果や食欲増進の働きがあります。
5	火	18:10 10分短	麦ごはん そえ野菜	牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) 春雨スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	860 kcal 35 g	油淋鶏(ユウリンチー)は揚げた鶏肉に、刻んだ長ねぎとしょう油ベースのたれをかけた中華料理です。
6	水	18:10 10分短	かやくうどん 冷凍みかん	牛乳 菊花しゅうまい	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 錦糸卵 昆布	にんじん ねぎ 白菜 ごぼう えのきだけ 玉ねぎ しょうが キャベツ 冷凍みかん	856 kcal 38.6 g	9月9日は重陽の節句。別名「菊の節句」とも言います。菊の花に見たててしゅうまいを作りました。
7	木	18:10 10分短	ライス マカロニサラダ	チリコンカン ドリンクヨーグルト	牛乳 ドリンクヨーグルト とり肉 豚肉 ひよこ豆	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり ケチャップ	819 kcal 28.7 g	チリコンカンとは豆と肉をチリ(辛い唐辛子)風味でスパイシーに煮込んだアメリカ・テキサス生まれのメキシコ料理です。
8	金	18:10 10分短	牛丼 大根サラダ	牛乳 みそ汁 ミニトマト	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ わかめ 麦みそ	にんじん こんにゃく 玉葱 ごぼう ねぎ トマト だいこん キャベツ えのきだけ とうもろこし	858 kcal 32.1 g	ミニトマトは大玉トマトと比べてビタミンAは2倍。カルシウム・カリウム・食物せんいなどは約1.5倍含まれています。
11	月	18:05 15分短	梅茶づけ おひたし	牛乳 プリン	牛乳 ホキ かつお節	ねぎ 小松菜 梅干し 玉ねぎ しょうが もやし キャベツ ゆかり	848 kcal 32.5 g	たまにはお茶漬けもいいかも(^_^) かりかり梅とあられを入れたご飯にだし汁をかけて食べます。
12	火	18:05 15分短	麦ごはん マーボーなす	牛乳 かきたま汁 佃煮	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 卵 厚揚げ つくだに	にんじん ピーマン たら 玉ねぎ なす たけのこ にんにく しょうが あらげきくらげ	846 kcal 29.9 g	麦ごはんは「食物せんい」がたくさんとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ(*^-^*)
13	水	18:05 15分短	ミートソース類 えびとさつま芋のごまがらめ	牛乳 果物(梨)	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ 大豆 えびから揚げ	玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく トマトピューレ にんじん 梨	847 kcal 35.6 g	《旬の食べ物 二十世紀梨》シャキシャキした歯ざわりとみずみずしさが特徴の日本梨です。鳥取県の生産量は、全国の70%です。
14	木	18:05 15分短	麦ごはん 酢の物	牛乳 ゼリー	牛乳 とり肉 がんもどき ほたて小柱 わかめ	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ えだまめ 干しいたけ しょうが キャベツ もやし	817 kcal 29.8 g	土の中にまっすくのびた根が大きく育って、ごぼうができます。食用にするのは世界でも日本と韓国などの一部の国だけです。
15	金	18:05 15分短	レーズンパン 魚のマスタードソースかけ	牛乳 ポトフ	牛乳 鮭 ウインナー 生クリーム	にんじん ブロッコリー 小松菜 レモン 玉ねぎ キャベツ だいこん セロリー マッシュルーム にんにく	856 kcal 37 g	newメニューです♡ 焼いた鮭に、粒マスタード・生クリーム・レモン果汁を加えたソースをかけました。感想を教えてください。
18	月	敬老の日 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。						
19	火	18:05 15分短	ごはん そえ野菜	牛乳 野菜スープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 赤みそ ベーコン	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし 小松菜 トマト ケチャップ	856 kcal 29 g	煮込みハンバーグはNewメニューです。オーブンで焼き目をつけて煮込みました。感想を教えてください♪
20	水	18:05 15分短	サラダ中華類 肉団子の甘酢炒め	牛乳 果物(ぶどう)	牛乳 ちりめんじゃこ 茎わかめ 肉団子	にんじん もやし きゅうり とうもろこし きくらげ 玉ねぎ たけのこ ピーマン ぶどう	857 kcal 32.6 g	《旬の食べ物 ピオーネ》岡山県はピオーネの全国出荷量の4割を占めています。「果物王国・おかやま」を代表する産物。
21	木	18:05 15分短	玄米ごはん 肉じゃが	牛乳 海そうサラダ	牛乳 牛肉 平天 海そうミックス のり佃煮	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだまめ きゅうり だいこん	818 kcal 27.6 g	こんにゃくは、水分が97%です。食物繊維が豊富なので整腸効果があります。
22	金	18:05 15分短	ふわふわ丼 ひじきの五目和え	牛乳 果物(キウイフルーツ)	牛乳 牛肉 豆腐 卵 のり ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ もやし キウイフルーツ	798 kcal 31.1 g	ひじきは海藻。「ひじきを食すると長生きする」と昔からいわれています。ミネラル・食物せんい・鉄分が豊富ですよ♡
23	土	秋分の日 「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」日です。この頃を秋彼岸といい、お墓参りする人も多いですね。						
25	月	18:05 15分短	ごはん おかか和え	牛乳 秋なすのみそ汁 ミニおはぎ	牛乳 太刀魚 花かつお 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん ほうれんそう 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ なす	836 kcal 31.3 g	小豆は昔から邪気を払う食べ物と言われていました。お彼岸にもご先祖様にお供えをして邪気払いや願いを祈っていました。
26	火	18:05 15分短	麦ご飯 関東煮	牛乳 ごま酢和え 乳酸菌飲料	牛乳 平天 がんもどき 昆布 佃煮 わかめ 乳酸菌飲料	にんじん いんげん こんにゃく だいこん キャベツ もやし	832 kcal 29.6 g	給食で使っている食塩は、岡山県玉野市の塩です。美しい瀬戸内海の海水からできました。
27	水	18:05 15分短	麦ご飯 わかめスープ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ きくらげ	826 kcal 28.4 g	タッカルビとは、肉や玉ねぎ、にんじんの野菜を、コチュジャンなどを炒め合わせた韓国料理です。
28	木	18:05 15分短	炊き込みおこわ 千種和え	牛乳 赤だし	牛乳 さんま 赤みそ 中みそ 油揚げ とり肉 錦糸卵	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	832 kcal 32.7 g	《旬の食べ物 さんま》秋の魚といえばさんまです。秋にとれ、形が刀に似ていることから漢字で「秋刀魚」と書きます。
29	金	18:20	カツ丼 みそ汁	牛乳 即席漬け	牛乳 豚肉 卵 高野豆腐 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ たくあん 白菜 だいこん	860 kcal 35.1 g	今年の中秋の名月は9月10日です。昔から五穀豊穡(穀物や作物がよく実ること)や不老長寿を月に願いました。

\*都合により献立を変更する場合があります。



今年の夏は本当に暑かったです(´▽`) そして9月もまだまだ暑そうです…  
長い休みが終わりました。皆さん元気に過ごしていましたか？  
夏休みに生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか？ 本当の夏バテは、  
夏の疲れからやってきます。規則正しい生活をとりもどして元気に過ごしましょうね。

(栄養教諭 ことか)

食べ物について考えよう！

「もったいないな～。」

給食で、おかわり分や、配食カウンターの前に残っている分は実は…  
人数分なのです。皆さんが食べてくれたら残らないのになあ…  
毎日食べに来なかったり、とらなかったり(特に野菜の小鉢とか)

「MOTTAINAI」 (もったいない)

この言葉が2004年にノーベル平和賞を受賞したケニア出身の環境保護  
活動家、ワンガリー・マータイさんによって世界中に発信されています。

もったいないの考え方こそ、環境問題を考えるのにふさわしい精神である。

ちなみに「もったいない」を的確に表現する英単語はないようで、この言葉に近いのが「WASTE」:無駄にする・無駄づかいする だそうです。仕事の都合や体調、好みなどいろいろな理由はあると思いますが、残食が少ないと嬉しいな♡

こんな人は要注意です!!



夏バテって？

人間は、日本の夏のように高温多湿な状態におかれると体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費するので体の負担を強いられることになります。その状態が毎日続いたり、過度な負担の場合体にたまった熱を外に出すことができなくなって熱が出たり、だるくなって胃腸の動きが弱まったりします。この無理が続いて体が限界にきている状態を『夏バテ』といいます。

生活のリズムを整えよう!

生活のリズムは、規則正しい食生活から



「朝ごはん食べている」ってホントかな？



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事代わりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね!



- 食欲増進 わかめサラダ -

シャキシャキした食感で食欲のないときでも食べやすいですよ。

〔材料(2人分)〕

わかめ(戻した状態)	50g
セロリー	10cm
しょうが	1かけ
レモン汁	大さじ1
しょう油	小さじ2
砂糖	1つまみ

〔作り方〕  
①わかめは食べやすい大きさに切り、セロリーは薄切り、しょうがは千切りにする。  
②調味料をよく混ぜ、切った野菜とわかめを和える。

- 疲労回復 梅ひじき -

鉄分やカルシウムが豊富なひじきに疲労回復に役立つクエン酸を含む梅と酢を合わせました。

〔材料(2人分)〕

乾燥ひじき	25g
梅干し	中2粒
青じそ	5枚
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ2
酢	大さじ1

〔作り方〕  
①ひじきは水で戻しておく。  
②水気を切ったひじきと調味料を鍋に入れて5分炒める。  
③刻んだ梅干しと細かく切った青じそを入れ汁気がなくなるまで炒める。