

<8.9月：給食指導の目標>：小中学校共通目標

残さず時間内に食べよう



<給食と読書のコラボレーション>

附属小学校の読書月間にあわせて、今月は本と給食のコラボメニューを予定しています。附属小学校book委員会が選んだ本の内容にちなんだ献立が登場します。どんな本かな？給食は何が出るのかな？ 少し早い読書の秋と食欲の秋、二つの秋を楽しんで下さい。コラボメニューは★印です。

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。	1(火) 牛乳 クープジュシー さばのシークワサーマリネ 小松菜のじゃこ和え オレンジ 	2(水) 牛乳 もちきびごはん クーリジシ メンクークー ★さかな天ぷら ★おばけのてんぷら より	3(木) 牛乳 コッペパン チリドッグ ミネストローネ コールスローサラダ オレンジ	4(金) 牛乳 麦ごはん 島野菜のみそ汁 肉じゃが もずく入り五目厚焼き卵 島の食材を使っています。(へちま、豚肉、もずく)
あ か		牛乳、細切昆布、豚肉、かまぼこ、花かつお、チリメンじゃこ	牛乳、豚肉、かまぼこ、たまご、花かつお、豚もも肉、かまぼこ、厚揚げ、かじき、卵	牛乳、無添加ウインナー、豚肉、大豆たんぱく、レッドキドニー、鶏肉、無添加ベーコン、大豆、無添加ハム	牛乳、豚三枚肉、豚肉、厚揚げ、沖縄豆腐、米みそ、花かつお、牛肉、もずく入り厚焼きたまご
き		精白米、押し麦、油、砂糖、オリーブ油、白ごま	精白米、もちきび、砂糖、油、小麦粉、大豆油	コッペパン、砂糖、油、じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ	精白米、麦、油、じゃがいも、砂糖
み ど り		にんじん、しいたけ、こねぎ、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、シークワサー、こまつな、キャベツ、もやし、オレンジ	しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、からしな	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、セロリー、いんげん、トマト、きゅうり、コーン、シークワサー、オレンジ	とうがん、へちま、まいたけ、こまつな、にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく
こ ん だ て	7(月) 牛乳 麦ごはん 冬瓜の煮つけ ゴーヤーのさっぱり和え ひじきの佃煮 なし まだまだおいしい夏野菜「ゴーヤー」です。	8(火) 牛乳 麦ごはん ガパオライス オニオンスープ シークワサーカステラ ガパオライスの特徴は、バジルの香りがします。	9(水) 牛乳 ミニトマトのスパゲティ ブロッコリーとアーモンドサラダ 豚肉のコロッケ ぶどうゼリー ★ぎょうつのできるスパゲティやさん より	10(木) 牛乳 コーンピラフ カラフルサラダ 魚のピザ焼き なし	11(金) 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ 注意!! フルーツポンチには、白玉もちがはいっています。よくかんで食べましょう。
あ か	牛乳、豚肉、厚揚げ、昆布、チキアギ、花かつお、とりささみ、ひじき、チリメン、糸けずり	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、花かつお、たまご、牛乳	牛乳、ウインナー、無添加ベーコン	牛乳、鶏肉、無添加ウインナー、ひよこ豆、無添加ハム、ひじき、ホキ、ミックスチーズ	牛乳、牛肉、豚肉、豚レバー
き	精白米、麦、砂糖、オリーブ油、白ごま、水あめ	精白米、麦、砂糖、ごま油、小麦粉、無塩バター、きび糖、アーモンド	スグーティ、砂糖、オリーブ油、アーモンド、マヨネーズ、豚肉コロッケ、大豆油、ぶどうゼリー	精白米、油、マーガリン、オリーブ油、砂糖	精白米、じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン
み ど り	とうがん、にんじん、こんにゃく、こまつな、しいたけ、ゴーヤー、キャベツ、コーン、赤ピーマン、シークワサー、なし	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、しめじ、バジル、にんにく、はくさい、にんじん、セロリー、パセリ、シークワサー	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、きゅうり、だいこん、コーン、シークワサー	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、スイートコーン、グリーンピース、きゅうり、だいこん、黄ピーマン、マッシュルーム、ピーマン、なし	にんじん、たまねぎ、とうがん、ピーマン、なす、かぼちゃ、トマト、にんにく、フルーツカクテル、みかん、黄桃、シークワサー
こ ん だ て	14(月) 牛乳 麦ごはん スタミナ丼 ワントンスープ はりはり漬け りんご 豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1は、エネルギー代謝に必要な栄養素です。	15(火) 牛乳 みそラーメン パパイアサラダ ミニ肉まん パパイアは、南大東産です。サラダも残さず食べよう。	16(水) 牛乳 あみパン さわやかおまめのスープ ハンバーグのトマトソース ブロッコリーソテー ★月曜日はなにたべる より	17(木) 牛乳 ごはん 麻婆とうがん バンサンスー 野菜たっぷりぎょうざ ★ぎょうざ より マーボー豆腐には、季節の野菜を入れて、ビタミンもしっかりとれるようにくふうしています。	18(金) 牛乳 黒米ゆかりごはん イナムドゥチ クープイリチー 紅イモだんご 沖縄の年中行事で、88歳になった方の長寿と健康をお祝いする日です。
あ か	牛乳、豚肉、ワントン、花かつお	牛乳、豚肉、なると、赤だし、白みそ、花かつお、無添加ハム	牛乳、鶏肉、無調整豆乳、ミートハンバーグ、無添加ベーコン	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、木綿豆腐、米みそ、赤だし、赤みそ、無添加ハム	牛乳、豚肉、かまぼこ、甘口白みそ、花かつお、豚肉、昆布
き	精白米、麦、油、砂糖、ごま油	ラーメン、ごま油、オリーブ油、砂糖、マヨネーズ、肉まん	あみパン、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	精白米、ごま油、油、でん粉、砂糖、はるさめ	精白米、黒米、砂糖、油、紅いも団子、大豆油
み ど り	しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにくの芽、きくらげ、にんにく、はくさい、こまつな、えのきたけ、だいこん、きゅうり、りんご	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、きくらげ、長ねぎ、しょうが、にんにく、パパイア、きゅうり、コーン、シークワサー	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、あお豆、トマト、赤ピーマン、しめじ、レモン、ブロッコリー、コーン、にんにく	しょうが、にんにく、とうがん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、長ねぎ、きゅうり、もやし	こんにゃく、しいたけ、切干大根、にんじん、切りこんにゃく
こ ん だ て	9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！ 毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。 いろいろな食品を バランス よくとりましょう				
あ か	学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。				
き	残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。				
み ど り					
こ ん だ て	28(月) 牛乳 ごはん フォースープ チンジャオロースー 春巻き パインゼリー フォースープはベトナムでよく食べられています。	29(火) 牛乳 ごはん のっぺい汁 ひじき炒め 焼きさばのみぞれあん なし 和食の献立は、栄養のバランスがいい。	30(水) 牛乳 五穀ごはん もずくすまし汁 パパイアイリチー 鶏肉のからあげ 	24(木) 牛乳 いりこ青菜ごはん 豆乳入りみそ汁 麩イリチー 白ごまつくね 牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、豆乳、白みそ、米みそ、花かつお、蒟蒻、たまご、豚ばら肉、白ごまつくね、いりこ	
あ か	牛乳、鶏肉、花かつお、牛肉	牛乳、鶏肉、豆腐、花かつお、ひじき、豚肉、かまぼこ、油揚げ、大豆、さば	牛乳、もずく、魚そうめん、豆腐、花かつお、厚揚げ、チキアギ、鶏肉	牛乳、豚肉、なると、油揚げ、白みそ、花かつお、無添加ハム、ちくわ、たまご	牛乳、豚肉、なると、油揚げ、白みそ、花かつお、無添加ハム、ちくわ、たまご
き	精白米、米粉めん、でん粉、油、砂糖、ごま油、大豆油	精白米、里芋、でん粉、砂糖、油	精白米、五穀米、油、でん粉、小麦粉、大豆油	うどん、砂糖、油、ごま油、アーモンド、マヨネーズ、白ごま、ねりごま、さつまいも、小麦粉、でん粉、大豆油、お月見だんご	うどん、砂糖、油、ごま油、アーモンド、マヨネーズ、白ごま、ねりごま、さつまいも、小麦粉、でん粉、大豆油、お月見だんご
み ど り	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、にんにく	にんじん、だいこん、しいたけ、長ねぎ、れんこん、あお豆、なし	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、パパイア、たまねぎ、にら、にんにく	青菜、かぼちゃ、だいこん、えのき、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、からしな	はくさい、長ねぎ、にんじん、こまつな、白菜キムチ、にんにく、ごぼう、きゅうり、コーン、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん
こ ん だ て	成長期の今、しっかりとりたい カルシウム カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。 カルシウムを多く含む食品 ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋においしい魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。				