

8・9月　こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質				29　616　27.3	30　536　22.6
主食 主菜 副菜	<div>お月見を楽しんでみませんか？</div> <p>秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。</p> <div><p>2024年の十五夜は9月17日です。</p></div>			むぎいりごはん とりそぼろ たまごそぼろ みそしる れいとうみかん/ぎゅうにゅう	キムタクごはん ひじきサラダ とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう
献立メモ				夏休み明けの給食 約一ヶ月ぶりの給食です。夏休みを元気に過ごすことができましたか？今日からまた給食が始まります。夏休み明けもしっかり給食を食べて元気に過ごしましょう！	豆腐(とうふ) 豆腐は、中国を発祥とし、仏教とともに日本に伝えられました。当初は貴族や僧侶などの階級の食べ物で、庶民に身近なものになったのは江戸時代からです。
エネルギー/たんぱく質	2　599　28.4	3　622　20.6	4　604　23.6	5　508　22.1	6　572　26.8
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん さばのみそに おひたし みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん チキンカレー ようふうごまあえ バナナ ぎゅうにゅう	ゆかりごはん にくじゃが わかめスープ なしゼリー ぎゅうにゅう	りんごチップパン なすのミートグラタン こうやどうふスープ オレンジ ぎゅうにゅう	キャロットライス ささみフライ コーンサラダ トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅう
献立メモ	さば みそ煮でおなじみのさばは、脂肪分が多く、同じ青背魚のいわしやさんま以上にDHAやEPAを豊富に含んでいます。これらは不飽和脂肪酸と呼ばれ、血管を健康に保つなどの働きがあります。	ごま ごまは200万年前にアフリカのサバンナに住んでいた人類の祖先によって選ばれたという説があります。ごまは独特な香ばしい香りやうま味、そして運びやすさから瞬時に世界に広がりました。	梨(なし) なしは、夏から秋にかけて旬を迎えます。果物にはいろいろな種類があり、なしにも「二十世紀なし」「幸水」「豊水」などがあります。それぞれに特徴があるので、試してみるのも楽しいですね。	茄子(なす) なすという名前は「早く実がなる」ことから付けられたそうです。なすにはいろいろな種類があり、長細いものや丸いものもあります。他にもあるので、ぜひ調べてみてください。	とり肉 私たちが普段食べているとり肉は、にわとりという鳥の肉です。とり肉はたんぱく質がいっぱい含まれています。たんぱく質は筋肉や髪、爪などの体組織や、酵素やホルモンなどの材料になります。
エネルギー/たんぱく質	9　593　25.7	10　565　24.2	11　569　26.3	12　577　25.8	13　539　21.3
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ふりかけ ししゃもフライ いそびたし とんじる/ぎゅうにゅう	わかめごはん かぼちゃのにも かきたまじる なし ぎゅうにゅう	コーンライス デミグラスハンバーグ やさいスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サンマーメン UFOあげ ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん あつやきたまご おろしあえ けんちんじる バナナ/ぎゅうにゅう
献立メモ	ししゃも ししゃもは骨がやわらかく丸ごと食べられる魚です。しょうがな骨や歯を作る栄養がいっぱいなので、残さず食べましょう。	かぼちゃ かぼちゃは実は夏の野菜です。日本かぼちゃ・西洋かぼちゃ・ペポかぼちゃの三つに大きく分けられています。よく食べているのは西洋かぼちゃです。	ハンバーグ ハンバーグは長い船旅の途中でも余った肉と野菜を混ぜて美味しく食べるために、ドイツのハンブルクという港町で考えられたと言われています。	UFOあげ UFOあげは、ぎょうざの皮を二枚使って、UFOのような見た目に仕上げました。中身はおからやツナを使って、餃子とは少し違う味わいです。	たまご 卵を食べることと血中コレステロール値の上昇との因果関係はないそうです。むしろ今は、コレステロール値が高いことより低いことの方が危険視されています。
エネルギー/たんぱく質	16	17　626　25	18	19　590　22.8	20　572　21
主食 主菜 副菜	<div><p>敬老の日</p></div>		<div>給食はありません。 お弁当を持て来てください。</div> <div></div>		むぎいりごはん トマーボー あげいものちゅうかサラダ ぎゅうにゅう
献立メモ	十五夜 十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。団子と秋に収穫される作物を供えて、感謝と祈りを捧げましょう。		ふるさと給食の日 今月のふるさと給食は静岡県産のトマトを使った「トマーボー」です。トマーボーとはトマトの入った麻婆豆腐です。初登場のメニューを楽しみにしててください。		セルフホットドッグ ウインナー ゆでキャベツ ミネストローネ やきプリンタルト/ぎゅうにゅう
エネルギー/たんぱく質	23	24　594　22.5	25　648　22.5	26　521　23.4	27　612　27.4
主食 主菜 副菜	<div>振替休日</div> <div></div>		むぎいりごはん こうやどうふのあげに にらたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	ソフトめん ミートソース コールスローサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	むぎいりごはん いわしのうめ ちぐさあえ みそしる ラムネがたチーズ/ぎゅうにゅう
献立メモ			乳製品 バターやヨーグルト、チーズなどは全て牛乳から作られる乳製品です。牛乳の豊かな栄養をそのままに加工されているため、おいしさだけでなく栄養も期待できます。	高野豆腐 高野豆腐は大豆の加工食品です。冷気で凍らせて、乾燥させるという作業を繰り返して製造されます。そのため、凍り豆腐とも呼ばれています。	トマト トマトには健康に良い成分がいっぱい含まれています。老化抑制効果のあるビタミンE、食物繊維などバランス良く含むのが特徴です。
エネルギー/たんぱく質	30　587　24.6	<div><p>「ローリングストック」で無理のない備蓄を！</p></div> <p>夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。</p> <div><div>備える</div><div><div>水</div><div>●1人1日3リットル×3日分以上必要。</div><div></div></div><div><div>食料品</div><div>●食べ慣れているもの。 ●保存性の高いもの。 ●調理不要で食べられるもの。</div><div></div></div><div><div>その他</div><div>●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ●カセットコンロ・ボンベ。</div><div></div></div></div> <div>賞味期限が切れる前に古い物から食べて、使った分を買い足す。家族の好みや栄養バランスを考えて買いましょう。</div>			
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん やきにく ちゅうかコーンスープ りんご ぎゅうにゅう				
献立メモ	りんご 「朝のりんごは金」ということわざを知っていますか？朝にりんごを食べるとりんごに含まれているカリウムが、寝ている間に体にたまったナトリウムを外に出し、血圧を下げてくれるという健康効果からできたことわざです。				

8・9月 使用食材一覧 毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
29	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりそばろ		あぶら	とりにく			しょうが	塩
		たまごそばろ	さとう	あぶら	たまご				
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
30	金	れいとうみかん						みかん	
		キムタクごはん	こめ、むぎ	ごまあぶら	ぶたにく、ハム			キムチ、ねぎ	塩、醤油
		ひじきサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら		ひじき	にんじん、こまつな	もやし、えだまめ	醤油、酢、こしょう
		とうふだんごスープ		ごまあぶら	とうふ、とりにく、たまご		にんじん	しょうが、だいこん	
2	月	バナナ						バナナ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さばのみそに	さとう		さば、みそ				醤油、みりん、酒
		おひたし			かつおぶし		こまつな、にんじん	キャベツ	酒、醤油
3	火	みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		チキンカレー	さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ	ケチャップ、塩、こしょう、カレールウ
		ようふうごまあえ	さとう	ごまあぶら			こまつな	キャベツ、もやし	中濃ソース、マギーブイオン
4	水	バナナ						バナナ	
		ゆかりごはん	こめ、むぎ						ゆかり
		にくじゃが	じゃがいも、さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	醤油、酒
		わかめスープ	しらたき						
5	木	なしゼリー			とうふ	わかめ	にんじん	とうもろこし	塩、醤油、酒
		リンゴチップパン	パン					りんご	ゼリーの素
		なすのミートグラタン	さとう、かたくりこ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん	なす、たまねぎ	ケチャップ、こしょう、中濃ソース
		こうや豆腐スープ			ハム、とうふ		にんじん	たまねぎ、キャベツ	酒、醤油、塩、こしょう、コンソメ
6	金	オレンジ						オレンジ	
		キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		マギーブイオン、塩、こしょう
		ささみフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご				中濃ソース、塩、こしょう
		コーンサラダ	さとう	あぶら				とうもろこし、きゅうり、キャベツ	酢、塩、こしょう
9	月	トマトたまごスープ			たまご		トマト、ちんげんさい	たまねぎ	醤油、酒、塩、こしょう、マギーブイオン
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ふりかけ							
		ししゃもフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	ししゃも				中濃ソース
10	火	いそびたし			かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ	醤油、酒
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん、はねぎ	ごぼう、だいこん	酒
					あぶらあげ				
		わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ			
11	水	かぼちゃのにももの	しらたき、さとう	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、ごぼう	醤油、酒
		かきたまじる	かたくりこ	あぶら	とりにく、たまご		にんじん	しいたけ、キャベツ	塩、こしょう、醤油
		なし						なし	
		コーンライス	こめ、むぎ					とうもろこし	マギーブイオン、塩、こしょう
12	木	デミグラスハンバーグ	パンこ、さとう	あぶら、バター	ぶたにく、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ、しめじ	塩、こしょう、ケチャップ、デミグラスソース
		やさいスープ					にんじん	もやし、キャベツ、しめじ	マギーブイオン、塩、こしょう、醤油
		オレンジ						オレンジ	
		ちゅうかめん	めん						
13	金	サンマーメン	かたくりこ	あぶら	ぶたにく		にんじん、さやえんどう	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし	醤油、チンタン、塩、酒、鶏ガラスープ
		UFOあげ	ぎょうざのかわ、さとう	あぶら	おから、ツナ		にんじん	たまねぎ	醤油
		ぎゅうにゅうかんとん	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんとん		ブルーベリー	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
17	火	あつやきたまご	さとう、かたくりこ	あぶら	たまご				塩、みりん、醤油
		おろしあえ					にんじん、こまつな	だいこん	醤油、酢、酒
		けんちんじる	こんにゃく、じゃがいも		とうふ		にんじん、こまつな	しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	一味唐辛子、醤油、塩
		バナナ						バナナ	
19	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりのピリからやき	さとう	ごま、ごまあぶら	とりにく			にんにく、しょうが	醤油、酒、豆板醤
		ゆかりあえ	さとう				にんじん、こまつな	キャベツ	ゆかり、醤油、酢
		おつきみだんごじる	さつまいも、しらたま		みそ		にんじん、はねぎ	だいこん	
20	金	おつきみだいふく	さとう、こめこ		とうにゅう、いんげんまめ				
			さつまいも						
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		トマーボー	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、だいず		トマト、にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ	豆板醤、酒、醤油、チンタン
24	火							たけのこ	オイスターソース、甜麺醤
		あげいものちゅうかサラダ	じゃがいも、さとう	あぶら			にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	醤油、酢、塩、こしょう
		セルフホットドッグ	パン						
		ウインナー			ウインナー				
26	木	ゆでキャベツ						キャベツ	
		ミネストローネ		あぶら	ハム	チーズ	トマト、こまつな、にんじん	たまねぎ、セロリ	マギーブイオン、塩、こしょう
		やきプリンタルト	さとう、こむぎこ	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう			
		バターライス	こめ、むぎ	バター					酒、塩、こしょう、マギーブイオン
27	金	ポーケストログノフ		あぶら、バター	ぶたにく	クリーム	ピーマン	にんにく、たまねぎ、しめじ	塩、こしょう、赤ワイン、ケチャップ
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			きゅうり、キャベツ	デミグラスソース、中濃ソース
		りんご						りんご	酢、塩、こしょう
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
30	月	こうや豆腐のあげに	さとう、かたくりこ	ごまあぶら、あぶら	とうふ、とりにく		にんじん、ピーマン	たけのこ、しいたけ	チンタン、中華スープの素、ケチャップ
									醤油、酒
		にらたまスープ	かたくりこ		とうふ、たまご		にら、にんじん	えのき、たまねぎ	チンタン、マギーブイオン、塩、こしょう
		バナナ						バナナ	
28	火	ソフトめん	めん						
		ミートソース	さとう、こむぎこ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、マギーブイオン、ケチャップ
		コールスローサラダ		ドレッシング			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
		りんごゼリー	さとう、りんごジュース		ゼラチン	かんとん			
29	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		いわしのうめに	さとう、かたくりこ		いわし			うめ	醤油、塩
		ちぐさあえ	さとう	あぶら	かまぼこ、たまご		こまつな、にんじん	キャベツ	塩、醤油
		みそしる	じゃがいも		とうふ、みそ		はねぎ		
30	木	ラムネがたチーズ				チーズ			
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		やきにく	さとう	あぶら	ぶたにく、みそ		ピーマン、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	醤油、酒、マギーブイオン
		ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	ごまあぶら	たまご		にんじん	キャベツ	チンタン、中華スープの素、塩、こしょう
31	金	りんご						りんご	