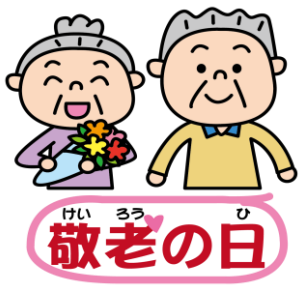
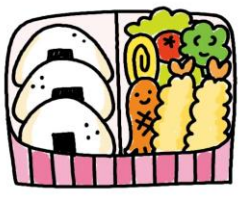
8・9月　こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質	**生活リズムを整えるために**		27	28　603　20.1	29　570　22.4
主食 主菜 副菜	夜は早めに寝る 朝起きたときに 日光を浴びる 朝ごはんをよく かんで食べる 		**11:20下校** **給食はありません。** 	キャロットライス チキンクリームソース あげいものちゅうかサラダ れいとうみかん ぎゅうにゅう	しずおかおちゃごはん わかさぎフリット やさいのおかかあえ とんじる 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。	**わかさぎ** わかさぎは、漢字では「公魚」と書きます。体長10cm～20cm程度のものが多く、骨ごと食べられて、カルシウムをいっぱいとれる魚です。
エネルギー/たんぱく質	1　518　21.8	2　635　19.2	3　582　23.9	4　543　22	5　536　27
主食 主菜 副菜	かくしょくパン てづくりブルーベリージャム ポークビーンズ わかめサラダ パイナップル/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん にくだんごカレー はるさめあえ オレンジ ぎゅうにゅう 	むぎいりごはん おやこに ゆかりあえ おかしなめだまやき ぎゅうにゅう	わかめごはん かぼちゃのにもの みそしる なし ぎゅうにゅう	むぎいりごはん さわらのさいきょうやき いそあえ かきたまじる ぎゅうにゅう
献立メモ	**ブルーベリー** 今日のブルーベリージャムのブルーベリーは丹那小で収穫した物です。パンに塗って食べてください。	**オレンジ** オレンジには、クエン酸いっぱい含まれています。クエン酸は疲労回復の効果があると言われています。	**おかしなめだまやき** おかしなめだまやきは、目玉焼きの形をしたデザートです。白い部分は牛乳寒天、黄色い部分はあんずです。	**かぼちゃ** かぼちゃは夏の野菜です。今日のかぼちゃは丹那小学校で収穫したかぼちゃを使用します。楽しみにしていてください。	**磯和え（いそあえ）** 磯和えの「磯」は海岸や波打ち際という意味です。磯和えには、のりが使われています。
エネルギー/たんぱく質	8　656　21.5	9　618　18.9	10　581　26.9	11　559　28	12　594　17.4
					ブックトークメニュー
主食 主菜 副菜	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	ベトナムふうチャーハン はるまき とりにくのフォー パイナップルゼリー ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ちぐさやき なめたけあえ みそしる ぎゅうにゅう	うどん にくうどん かきあげ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	ガーリックトースト ☆トマトとなすのスパゲッティ やさいスープ やきプリンタルト ぎゅうにゅう
献立メモ	**高野豆腐（こうやどうふ）** 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。	**ナンプラー** ナンプラーとはカタクチイワシを塩に漬け込んで発酵熟成させた調味料です。独特の香りとうま味があります。日本の醤油と同じような使い方ができます。	**千草焼き（ちぐさやき）** 千草焼きの「千草」とは、いろいろな材料をたくさん取り合わせて作る料理に付けられます。給食の千草焼きにはどんな材料が使われているか探してみてください。	**杏仁豆腐** 杏仁豆腐は中国の料理です。独特の香りのする、中華料理を代表するデザートです。給食では粉状の「杏仁霜」に砂糖や牛乳を加えて作りました。	**ブックトークメニュー** ブックトークメニューは本に出てくる料理を給食で提供する取り組みです。今月は「ぎょうれつのできるスパゲッティやさん」から「トマトとなすのスパゲッティ」が登場します。
エネルギー/たんぱく質	15	16　504　21.3	17	18　675　27.6	19　583　22.4
					ふるさと給食の日
主食 主菜 副菜	 敬老の日	こくとういりしょくパン なすのミートグラタン ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	**お弁当の日** 	さくらごはん たちうえのたつたあげ ちぐさあえ みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん トマーボー コールスローサラダ しずおかみかんゼリー ぎゅうにゅう
献立メモ		**梨（なし）** 梨は、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、梨にも「二十世紀梨」「幸水」などがあります。		**太刀魚（たちうお）** 「太刀」とは、長さが80cm前後の日本の刀のことです。太刀魚は体が刀のように長く、銀色に光っていることからこの名前がつきました。	**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。デザートは県内産みかんを使用したゼリーです。
エネルギー/たんぱく質	22　572　27.7	23	24　515　22.5	25　586　26.5	26　569　23
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん さばのみそに おひたし すましじる ぎゅうにゅう	 秋分の日	オムライス ツナサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん タッカンジョン もやしとこまつなのサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	バターライス デミグラスハンバーグ だいこんスープ りんご ぎゅうにゅう
献立メモ	**さば** さばは、脂肪分が多く、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。		**玉葱（たまねぎ）** 玉葱は、英語で「onion（オニオン）」といいます。オニオンスープは名前の通り玉葱をいっぱい使ったスープです。	**タッカンジョン** タッカンジョンは、韓国料理で、タレに水あめとコチュジャンを使った甘辛い味付けのからあげです。給食では水あめのかわりに砂糖を使って作りました。	**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健康効果からできたことわざです。
エネルギー/たんぱく質	29　618　27.2	30　562　24.1	**食の備え を見直しましょう**		
主食 主菜 副菜	あったかにしょくどん とりそぼろ いりたまご みそしる トマトゼリー/ぎゅうにゅう	ちゅうかめん みそスープ UFOあげ バナナ ぎゅうにゅう 	**水は必需品！** 1人1日3Lが目安です。	**食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。** 缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。 好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。	
献立メモ	**トマト** トマトには、老化抑制効果のあるビタミンE、食物繊維などがバランス良く含まれています。今日はトマトジュースをゼリーにしました。	**UFOあげ** UFOあげは、ぎょうざの皮を2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。			

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

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	
8月28日	木	キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイヨン
		チキンクリームソース	こむぎこ	あぶら、バター	とりにく	チーズ、ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ、たまねぎ、グリンピース	塩、こしょう、マギーブイヨン
						クリーム			
		あげいものちゅうかサラダ	じゃがいも、さとう	あぶら、ごまあぶら			にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	酢、塩、こしょう
		れいとうみかん						みかん	
29	金	しずおかおちゃごはん	こめ、むぎ						緑茶、酒、塩
		わかさぎフリット	こむぎこ、かたくりこ、さとう	あぶら	わかさぎ	あおのり			醤油、ソース
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん	ごぼう、だいこん	
					あぶらあげ				
9月1日	月	かくしょくパン	パン						
		てづくりﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	さとう					ブルーベリー	
		ポークビーンズ	じゃがいも、さとう	あぶら	ぶたにく、だいず		にんじん、トマト	たまねぎ	酒、塩、こしょう、ソース、ケチャップ
		わかめサラダ		ドレッシング		わかめ		キャベツ、きゅうり	
		パイナップル						パイナップル	
2	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		にくだんごカレー	パンこ、じゃがいも	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	塩、カレールウ、ケチャップ、ソース
		はるさめあえ	はるさめ、さとう	ごまあぶら			にんじん	キャベツ	醤油、酢
		オレンジ						オレンジ	
3	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		おやこに	さとう		とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ、しいたけ、ねぎ	酒、醤油
		ゆかりあえ	さとう				にんじん、こまつな	キャベツ	酢、ゆかり、醤油
		おかしめだまやき	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんてん		あんず	
4	木	わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ			酒
		かぼちゃのにもの	しらたき、さとう		ぶたにく		かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、ごぼう	酒、醤油
							いんげん		
		みそしる	ふ		みそ、あぶらあげ	わかめ		キャベツ	
		なし						なし	
5	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さわらのさいきょうやき			みそ、さわら			しょうが	醤油、酒
		いそあえ			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ	醤油
		かきたまじる		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
8	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		こうやどうふのあげに	かたくりこ、さとう	ごまあぶら、あぶら	こうやどうふ、とりにく		にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、しいたけ、しょうが	醤油、酒、ﾁﾝﾀﾝ、中華だし、ｿｰｽ、ｹﾁｬｯﾌﾟ
		にらたまスープ	かたくりこ		たまご、とうふ		にら、にんじん	えのき、たまねぎ	チンタン、マギーブイヨン、塩、こしょう
		バナナ						バナナ	
9	火	ベトナムふうチャーハン	こめ、むぎ	あぶら	やきぶた、たまご		ちんげんさい	にんにく、たまねぎ、ねぎ	ナンプラー、醤油、塩、こしょう
		はるまき	はるさめ、さとう	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、だいず		にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ、しいたけ	塩
			はるまきのかわ					にんにく	
		とりにくのフォー	フォー				にんじん、にら	もやし	ナンプラー、鶏ガラだし
		パイナップルゼリー	さとう					パイナップル	
10	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ちぐさやき		ごまあぶら	とりにく、たまご	ひじき	にんじん、はねぎ	たけのこ、しいたけ	酒、みりん、塩、醤油
		なめたけあえ					こまつな、にんじん	もやし、えのき	醤油
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	
11	木	うどん	うどん						
		にくうどん			ぶらにく、なると、あぶらあげ		にんじん	しいたけ、ねぎ	みりん、塩、醤油
		かきあげ	こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご		はねぎ、にんじん	たまねぎ	塩、みりん、こしょう
		あんにんどうふ			ゼラチン	かんてん、ぎゅうにゅう			杏仁霜
12	金	ガーリックトースト	パン	マーガリン			パセリ	にんにく	
		トマトとなすのスパゲッティ	こむぎこ、さとう	あぶら		チーズ	トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす	塩、こしょう、マギーブイヨン、ソース
			スパゲッティ						ケチャップ、ワイン
		やさいスープ					にんじん	もやし、キャベツ、しめじ	マギーブイヨン、塩、こしょう、醤油
		やきプリンタルト	こむぎこ、さとう	マーガリン	たまご	だっしふんにゅう			
16	火	こくとういりしょくパン	パン、こくとう						
		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、だいず	チーズ	にんじん、パセリ	たまねぎ	ケチャップ、ソース、こしょう
		ABCスープ	マカロニ				にんじん	たまねぎ、とうもろこし	コンソメ、塩、こしょう
		バナナ						バナナ	
18	木	さくらごはん	こめ、むぎ						酒、醤油
		たちうおのたつたあげ	かたくりこ、こむぎこ	あぶら	たちうお			しょうが	醤油、みりん、塩、こしょう
		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	醤油、塩
		みそしる	じゃがいも		とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ		
19	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		トマーボー	さとう		ぶたにく、だいず		トマト、にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ	豆板醤、ケチャップ、甜麺醤
								しいたけ、たまねぎ	ﾁﾝﾀﾝ、中華ｽｰﾌﾟの素、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ
		コールスローサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ、とうもろこし	酢、塩、こしょう
		しずおかみかんゼリー	みずあめ、さとう					みかん	
22	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さばのみそに	さとう		さば、みそ			しょうが	みりん、酒、醤油
		おひたし			かつおぶし		こまつな、にんじん	キャベツ	醤油、酒
		すましじる	ふ		とうふ		にんじん、ちんげんさい	えのき	醤油、酒、塩
24	火	オムライス	こめ、むぎ		とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ	ﾏｷﾞｰﾌﾞｲﾖﾝ、塩、ケチャップ、こしょう
		ツナサラダ	さとう		ツナ		にんじん	キャベツ	酢、塩、こしょう
		オニオンスープ			ハム		パセリ	たまねぎ	マギーブイヨン、塩、こしょう
25	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		タッカンジョン	かたくりこ	ごま、あぶら	とりにく			にんにく	塩、こしょう、コチュジャン、中華だし、酢
		もやしとこまつなのサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら			にんじん、こまつな	もやし	醤油、酢
		わかめスープ			とうふ	わかめ	にんじん	とうもろこし	醤油、酒、塩
26	金	バターライス	こめ、むぎ	バター					酒、マギーブイヨン、塩、こしょう
		デミグラスハンバーグ	パンこ、さとう	あぶら	とうふ、ぶたにく、たまご			たまねぎ、しめじ	塩、こしょう、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ、ｿｰｽ
		だいこんスープ					にんじん	だいこん、にんにく、たまねぎ、セロリ	塩、こしょう、マギーブイヨン、コンソメ
		りんご						りんご	
29	月	あったかにしょくどん	こめ、むぎ						
		とりそぼろ	さとう	あぶら	とりにく			しょうが	醤油
		たまごそぼろ	さとう	あぶら	たまご				塩
		みそしる			とうふ、みそ		こまつな	とうがん	
		トマトゼリー	オレンジジュース						
			トマトジュース、さとう		ゼラチン	かんてん		レモン	
30	火	ちゅうかめん	めん						
		みそスープ		ごまあぶら	ぶたにく、みそ、なると		ちんげんさい	にんにく、しょうが、もやし	酒、チンタン、中華だし
		UFOあげ	ぎょうざのかわ、さとう	あぶら	ツナ、おから		にんじん	たまねぎ、しいたけ	醤油
			こむぎこ						
		バナナ						バナナ	