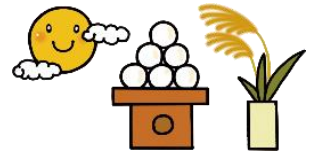




9月給食だより

令和5年8月28日
高岡市立成美小学校

2学期に入っても、暑い日がしばらく続きそうです。夏の暑さの影響で、体調を崩しがちになっていませんか。早寝・早起き・しっかり朝ごはん、体調を整えて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



生活リズムを整えて、元気な体をつくろう

★次のことに気を付け、生活リズムを整えて、元気な体をつくりましょう。

① 朝は決まった時間に起きる

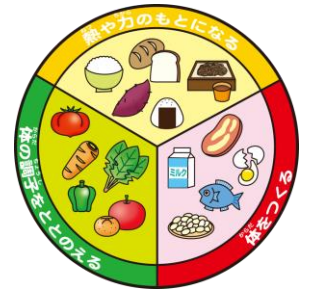


朝ごはんを食べる時間を考えて、余裕をもって起きましょう。

② 朝ごはんをしっかり食べる



赤、黄、緑の食べ物が入った朝ごはんを食べましょう。



③ 寝る直前や食事の直前に間食しない



食事をおいしく食べるためにも、おやつを食べる時間や量に気を付けましょう。

④ 夜ふかしをせず、決まった時間に寝る



早めに寝て、一日の疲れをとりましょう。次の日の朝、気持ちよく起きることができます。

給食レシピ紹介

★かぼちゃのみそしる★ (9/12の献立より)

<材料 (4人分)>

- ・かぼちゃ 120g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・油揚げ 40g
- ・ねぎ 1/3本
- ・煮干し 10g
- ・みそ 35g
- ・水 4カップ



旬のかぼちゃと、たまねぎの甘みがおいしいみそ汁です。かぼちゃは煮くずれしやすいので、加熱しすぎに注意です。

<作り方>

- ①鍋に煮干しだしをとる。
- ②かぼちゃと玉ねぎは8mmのスライス、油揚げは幅1cmの短冊切りにする。
- ③①にたまねぎ、かぼちゃ、油揚げの順に入れて煮る。
- ④野菜に火が通ったら、みそ、ねぎを加え、ひと煮立ちしたらできあがり。

朝ごはんレシピ紹介

～高岡市公式クックパッド「にこにこキッチン」より～

★かみかみ昆布おにぎり★

<材料 (1人分)>

- ・ごはん 200g
- ・かつお節 3g
- ・しらす 30g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ゆで枝豆 30g (皮から出したもの)



しらす入りで、不足しがちなカルシウムがとれます。かつお節で旨味と香りがアップ!

<作り方>

- ①ボウルにかつお節、しらす、醤油を入れて、しゃもじでよく混ぜる。かつお節全体にしょうゆがしみこむまで混ぜる。
- ②①に、ごはんを加えて混ぜる。
- ③②に、枝豆を加えて混ぜる。
- ④おにぎりをつくる。

8月・9月 よていこんだてひょう

高岡市立成美小学校

あとかたづ
今月の給食目標：後片付けをきちんとしよう

日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるもとになる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるもとになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
8/29日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくのジャンロー こまつなときゃべつのごまあえ■ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま■ じゃがいも	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ にら	600kcal 26.4g 17.3g
8/30日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	いかのたれがらめ◆ さんしょくあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう▲ いか◆ だいず とりにく やきとうふ	ごはん でんぷん さとう 油 サラダ油	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	609kcal 27.2g 18.0g
8/31日 (木)	キーマカレー▲ (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(キーマカレー▲) オムレツ● きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ぶたにく だいず	むぎごはん ごま油 サラダ油	きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン	695kcal 26.8g 26.3g
9/1日 (金)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	しろみさかなのフライ えだまめ たまごとコーンのスープ● なし	ぎゅうにゅう▲ しろみさかな たまご●	パン▲ 油 パンこ でんぷん	えだまめ たまねぎ にんじん コーン パセリ なし	590kcal 27.3g 21.9g
4日 (月)	高岡コロケ献立 しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	なっばコロケ▲ やさいソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう▲ ベーコン	パン▲ さとう なっばコロケ▲ サラダ油 ゼリー	キャベツ たまねぎ コーン にんじん みかん パイナップル もも りんご パナナ	668kcal 18.9g 23.2g
5日 (火)	郷土食献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	ひよこまめのあげがらめ■ こまつなのコーンあえ とうがんのみそしる ひじきのり◇	ぎゅうにゅう▲ ひよこまめ こうやとうふ みそ ひじきのり◇	ごはん でんぷん さとう 油 ごま■	こまつな キャベツ コーン とうがん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	613kcal 20.7g 17.1g
6日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さけのちゃんちゃんやき▲ こまつなときりほしだいこんのひたし そうめんじる カスタードプリン▲●	ぎゅうにゅう▲ さけ みそ あぶらあげ	ごはん さとう バター▲ そうめん プリン▲●	たまねぎ キャベツ ピーマン きりほしだいこん こまつな にんじん ほししいたけ ねぎ	636kcal 28.2g 16.3g
7日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	にくだんごのたれづけ▲ にくだんご■ むらくもじる● ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう▲ にくだんご▲ ひじき◇ たまご●	ごはん さとう ごま■ でんぷん ゼリー	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ チンゲンサイ	645kcal 21.7g 18.5g
8日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	いわしのパンこやき さつまいものオレンジに ワンタンスープ	ぎゅうにゅう▲ いわし ぶたにく	パン▲ パンこ さとう オリーブ油 でんぷん さつまいも ワンタン	パセリ なし トマト はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	648kcal 25.8g 20.8g
11日 (月)	2/3コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	あらびきウインナー ブロッコリーサラダ ミニトマト やきそば	ぎゅうにゅう▲ ウインナー ぶたにく	パン▲ サラダ油 さとう ちゅうかめん	きゅうり ブロッコリー コーン たまねぎ ミニトマト にんじん キャベツ	650kcal 25.0g 26.8g
12日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくとしらたきのぴりからいため こまつなのひたし かぼちゃのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん サラダ油 さとう ごま油	にんにく しょうが あかピーマン こまつな ねぎ キャベツ かぼちゃ たまねぎ みかん	612kcal 24.5g 16.2g
13日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	がんものふくめに くきわかめのきんぴら◇■ なめこじる アップルシャーベツ	ぎゅうにゅう▲ がんもどき ベーコン くきわかめ◇ みそ	ごはん さとう サラダ油 ごま■	にんじん ごぼう いんげん なめこ だいこん ねぎ りんご	635kcal 22.1g 21.0g
14日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	えびシューマイ◆● パンサンスー すぶた	ぎゅうにゅう▲ えびシューマイ◆● ぶたにく	ごはん はるさめ 油 さとう ごま油 サラダ油 じゃがいも でんぷん	きゅうり にんじん しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ ほししいたけ	671kcal 22.7g 17.9g
15日 (金)	高岡食19并献立 高岡野菜の五目あかけ丼 (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(さかなのごもくあなかけ) ゆでブロッコリー とうふのすましじる ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ ホキ とうふ ヨーグルト▲	ごはん でんぷん 油 サラダ油 さとう ふ	にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ きピーマン ブロッコリー ねぎ	609kcal 26.7g 15.3g
19日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ししやものフライ やさいのドレッシングサラダ ビーンズチャウダー▲ メロンゼリー	ぎゅうにゅう▲ ししやも ベーコン だいず いんげん だっしふんにゅう▲	ごはん 油 パンこ さとう サラダ油 こむぎこ ゼリー じゃがいも バター▲	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	679kcal 25.8g 25.1g
20日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	わかどりにくのこめこあげ オイスターいため みそとうにゅうじる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう▲ とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	ごはん しょうしんこ でんぷん 油 サラダ油 じゃがいも ゼリー	しょうが こまつな まいたけ たまねぎ あかピーマン にんじん ごぼう ねぎ	667kcal 27.8g 17.6g
21日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	しおさば ちゅうかふうだいずのうまに さつまじる	ぎゅうにゅう▲ さば とりにく だいず みそ	ごはん ごま油 さとう さつまいも	にんじん たけのこ しょうが ねぎ ほししいたけ いんげん だいこん はくさい ねぎ	675kcal 33.0g 21.4g
22日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	キッシュ●▲ フルーツあえ カレーポトフ チョコビーンズクリーム▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ベーコン チーズ▲ とりにく	パン▲ さとう じゃがいも チョコビーンズクリーム▲	たまねぎ にんじん ピーマン りんご みかん パイナップル もも バナナ レーズン しめじ セロリ	693kcal 24.2g 26.7g
25日 (月)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	しおこうじゅうみのタンドリーチキン こふきいも たんたんはるさめスープ■ あまなつかん	ぎゅうにゅう▲ とりにく ぶたにく みそ	パン▲ さとう じゃがいも はるさめ ごま油 ごま■	しょうが にんにく パセリ たまねぎ たけのこ ねぎ チンゲンサイ コーン あまなつ	647kcal 30.9g 18.9g
26日 (火)	ごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう▲	あきやさいのかきあげ● キャベツのしそあえ いなりうどん ピーチシャーベツ	ぎゅうにゅう▲ だいず たまご● あぶらあげ	ごはん さつまいも こむぎこ 油 ほしうどん	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり ほししいたけ ねぎ もも	665kcal 20.7g 21.1g
27日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	わかさぎのなんばんづけ あおなのなっとうあえ やさいのうまに■	ぎゅうにゅう▲ わかさぎ なっとう とりにく あぶらあげ こんぶ	ごはん でんぷん 油 さとう じゃがいも ぎんなん■	キャベツ ほうれんそう にんじん たけのこ ふき	628kcal 26.2g 16.0g
28日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	とうふハンバーグ こんにやくのきんぴら■ にらたまじる● きよほう	ぎゅうにゅう▲ とうふハンバーグ ぶたにく たまご● みそ	ごはん さとう サラダ油 ごま■ ふ	にんじん いんげん たまねぎ にら しめじ きよほう	619kcal 26.3g 17.6g
29日 (金)	お月見献立 くりごはん■ ぎゅうにゅう▲	さんまのしおやき あおなのゆばあえ だんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう▲ さんま ゆば とりにく	ごはん くり■ しらたまだんご さとう ゼリー	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ	699kcal 27.3g 23.5g

☆都合により献立を変更する場合があります。

☆食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく … ◇