令和4年度

給食予定献立表

永明小学校

9月の目標　＜食事と運動について 理解しよう＞

日 曜日	主食	牛乳	おかず　主菜/副菜/汁	赤のたべもの 1群	2群	緑のたべもの 3群	4群	黄のたべもの 5群	6群	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
1 木	食パン		切り干し大根のソース炒め わさびドレサラダ 肉団子スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 青梗菜	切り干し大根 もやし キャベツ きゅうり　大根 玉ねぎ　ねぎ しょうが	パン 砂糖 片栗粉 春雨	油	520kcal 24.7g	19.4g 3.2g	切り干し大根のソース炒めをパンにはさんで、焼きそばパンのように食べてね。
2 金	ごはん		青椒肉絲 フライドポテト レタスと卵のスープ	豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 玉ねぎ レタス	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	576kcal 25.4g	18.5g 2g	地元野菜たっぷり(ピーマン･じゃがいも･トマトなど)のメニューです。
5 月	秋野菜カレーライス		アーモンドフィッシュ コールスロー	豚肉	牛乳 ヨーグルト いりこ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ　レモン汁 エリンギ キャベツ	米 さつまいも 砂糖	油 アーモンド ごま	607kcal 21.7g	19.4g 2.6g	甘いさつまいも入りのカレーです。
6 火	親子うどん		寒天サラダ おからケーキ （親子うどんの汁）	鶏肉 おから 鶏卵	牛乳 寒天 ひじき	にんじん みつば 赤パプリカ	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	麺 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 バター アーモンド	650kcal 28.1g	21.7g 2.6g	鶏肉と卵たっぷりの汁で、温かいうどんを。
7 水	ごはん		ちくわのかば焼き 錦糸うりのサラダ じゃがもち汁	ちくわ ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	錦糸うり きゅうり 玉ねぎ ねぎ えのき	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 水あめ	油 ごま	633kcal 23.4g	19.6g 2.8g	めずらしい野菜「錦糸うり」ゆでるとそうめん状になります。歯ごたえを楽しんで。
8 木	コッペパン		鶏肉のバーベキューソース シーザーサラダ かぼちゃポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	赤パプリカ かぼちゃ	しょうが にんにく ねぎ　りんご レモン汁 レタス キャベツ きゅうり　玉ねぎ	パン 砂糖 小麦粉	油 バター マヨドレ	609kcal 31.3g	23.4g 3.1g	秋野菜のかぼちゃたっぷり、手作りポタージュです。
9 金	ごはん		焼きししゃも　十五夜献立 マーボー豆腐 バンサンスウ　月見だんご	ししゃも 豚肉 豆腐 ハム みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ　キャベツ きゅうり	米 片栗粉 春雨 砂糖 みたらし団子	油	683kcal 34.5g	22.3g 2.8g	ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べて、カルシウムたっぷり。
12 月	ごはん		たこのからあげ キムチーズ肉じゃが いかくんサラダ　梨	たこ 豚肉 いか燻製	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 白菜キムチ 梨 キャベツ きゅうり もやし レモン汁	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油	671kcal 34.6g	20.3g 2 g	秋のくだもの代表、梨です。
13 火	ラーメン		カップ卵 バンバンジーサラダ （しょうゆラーメンの汁）	豚肉 鶏卵 ツナ 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし メンマ きゅうり	麺 砂糖	油 ごま	633kcal 36.6g	23.1g 3.1g	鶏のささみを蒸して裂いて作る、バンバンジー。
14 水	ごはん		揚げ出し豆腐 ひじきの五目煮 さつま汁	豆腐 かつお節 大豆 油揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが 大根 しいたけ 白菜	米 片栗粉 砂糖 しらたき さつまいも	油	605kcal 24.2g	20.4g 2.2g	和食の献立です。かつお節のだしの味を味わってください。
15 木	アップルパン		かじきのイタリア風 ポテチサラダ チーズと卵のスープ	かじき ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	パセリ トマト にんじん	りんご　コーン 玉ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり 大根　玉ねぎ	パン 砂糖 ポテトチップス パン粉	油	569kcal 31.6g	20.3g 3.2g	「ビストロSMAP」のメニューから、かじきのイタリア風。
16 金	ごはん		酢豚 中華クラゲのサラダ 中華コーン卵スープ	豚肉 くらげ 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ　ねぎ コーン	米 片栗粉 砂糖 春雨	油	591kcal 20.6g	17.6g 2 g	中華献立。酸っぱすぎない酢豚に仕上げました。
20 火	ソフト麺		いかの変わり焼き 豆腐ドーナツ （やさいあんかけ）	豚肉 いか 豆腐 鶏卵 きなこ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 白菜 しめじ	麺 片栗粉 砂糖 小麦粉	油	666kcal 33.9g	16.7g 2.7g	いかは、かみごたえがあるので、よくかんで、味わって食べてくださいね。

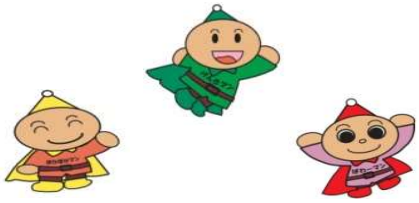
日 曜日	主食	牛乳	おかず　主菜/副菜/汁	赤のたべもの 1群	2群	緑のたべもの 3群	4群	黄のたべもの 5群	6群	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
21 水	 ごはん		みそだれチキン勝つ 元気おひたし　運動会がんばれ献立 のっぺい汁	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし ごぼう 大根 ねぎ	米　砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく 片栗粉 じゃがいも	油	609kcal 30.6g	19.2g 2.4g	明後日の運動会、カツを食べて、がんばってくださいね。
22 木	 コッペパン		魚のムニエル コーンサラダ パスタスープ　いちごジャム	魚 ベーコン	牛乳	にんじん	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ	バター 油	631kcal 28.1g	26.8g 3.1g	活動のエネルギー源、パンも残さず食べられるよう、ジャムをつけました。
23 金	運動会のため給食はありません。											
26 月	運動会振替休日											
27 火	 肉きしめん		かぼちゃ春巻き じゃこサラダ (肉きしめんの具)	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ しらす干し	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	麺 砂糖 小麦粉 春巻きの皮	油 バター	678kcal 30.5g	20.6g 2.7g	甘いかぼちゃを使って、手作り春巻きを作ります。
28 水	 ごはん		五目卵焼き 五目きんぴら 里いも汁	ハム 鶏卵 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ 青のり	小松菜 にんじん インゲン	ごぼう しいたけ れんこん 大根　えのき しめじ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 里いも	油 ごま	573kcal 27.4g	18.2g 2.2g	旬の里いも、ぬるぬるに、栄養があります。
29 木	 丸パン		ハムカツ 小松菜の鰹レモン和え やさいスープ　梨	ハム 鰹フレーク 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	えのき　梨 もやし きゅうり キャベツ レモン汁 玉ねぎ 白菜　ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	油	636kcal 30.5g	27.1g 3.2g	パンにハムカツをはさんで食べてくださいね。
30 金	 鮭ごはん・パジリコ		ジャーマンポテト ふわふわ卵スープ ミニトマト	鮭 ベーコン 鶏卵	牛乳	しそ ピーマン みつば トマト	にんにく 玉ねぎ えのき	米 じゃがいも 片栗粉	油	548kcal 20.7g	18.9g 1.8g	バジル風味の鮭ごはん、おいしく食べてね。

☆献立は都合により変更することがあります。

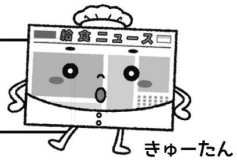
小学生（中学年）の栄養量目標値は、エネルギー　650kcal、たんぱく質　21．1～32．5g、脂質　14．4～21．7g、食塩相当量は2．0g未満です。

＜運動会の練習が始まります＞

午前中のエネルギー源「朝ごはん」を必ず食べましょう！
けがを防止するためにも朝ごはんはとても大切です。
三人の栄養マンの食べ物をそろえて食べると、
頭と体のスイッチがしっかり入ります。



うそ？　本当？　生活リズムのうわさ



きゅーたん

朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。