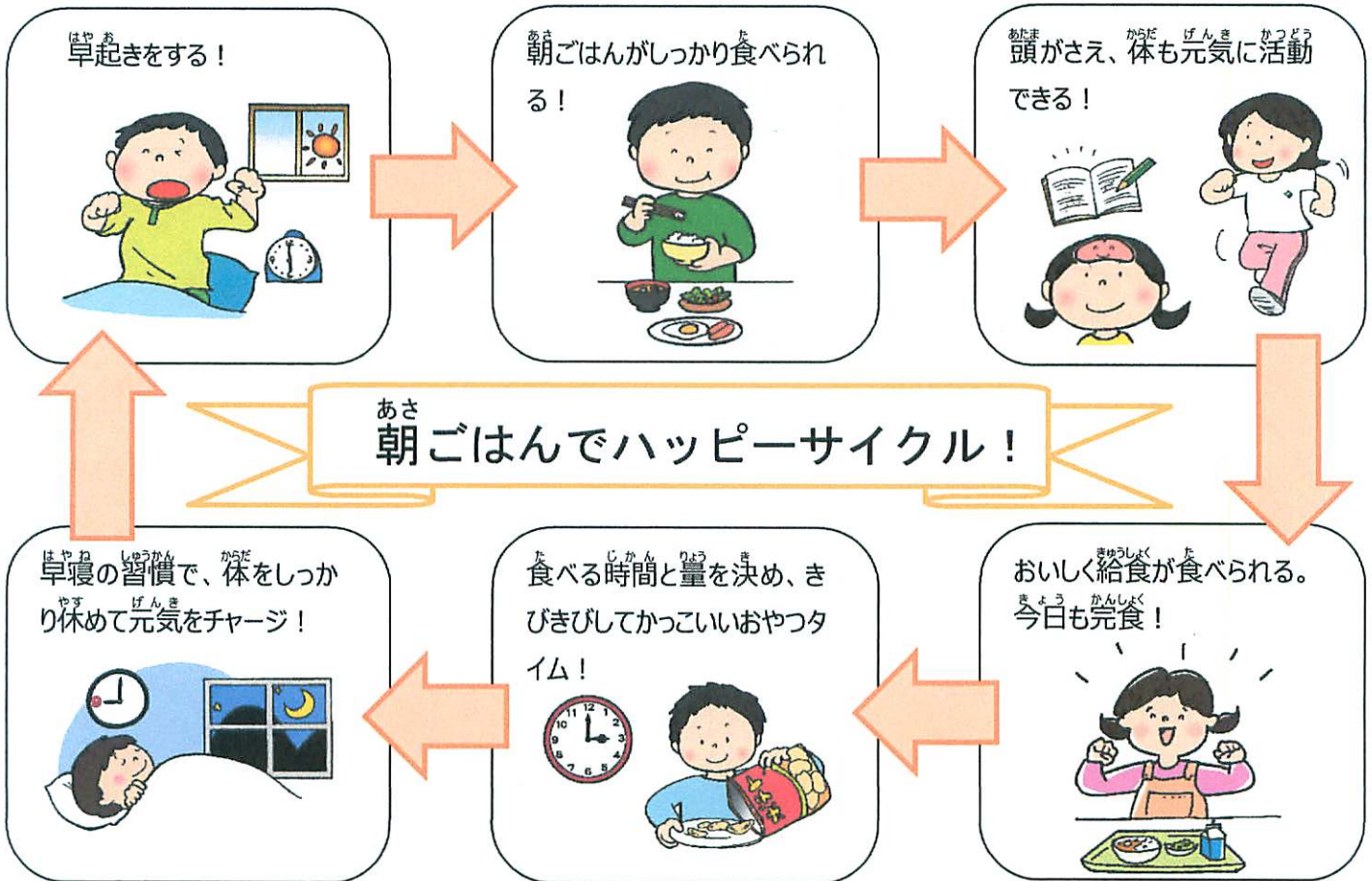




# 9月 給食だよ!

平成28年9月1日  
高岡市立石堤小学校

なが なつやす お がつき はじ やす あいだ せいかつ か よふ  
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。休みの間、生活リズムが変わり、夜更かしや  
あさねぼう しゅうかん つ ひと にち げんき す はやね はやお  
朝寝坊の習慣が付いてしまった人はいませんか?1日を元気に過ごすためには、「早寝」「早起  
き」「朝ごはん」がとても大切です。



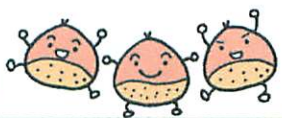
きそくただ せいかつ けんこうてき たの げんき せいかつ げんどうりょく  
規則正しい生活は、健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。

がつき まいあさ あさ た どうこう しゅうかん み つ せいかつ  
2学期も、毎朝しっかり朝ごはんを食べてから登校する習慣が身に付くと、生活リズムもとの  
のってきます。

あさ しゅうしょく しゅうさい ふくさい しるもの ぜんぶ いちどかくにん  
朝ごはんには、主食・主菜・副菜・汁物は全部そろっているか、もう一度確認してみましょう!

<p>しゅうしょく <b>主食</b></p> <p>ごはん 麺類 パン</p>	<p>しゅうさい <b>主菜</b></p> <p>焼き魚 卵焼き 豚肉とピーマンの炒め物</p>	<p>ふくさい <b>副菜</b></p> <p>きのこソテー サラダ おひたし</p>	<p>しるもの <b>汁物</b></p> <p>みそ汁 スープ</p>	<p>あつたらしいね いっぴん <b>もう一品!</b></p> <p>果物 牛乳</p>
------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------





# 今日のこんだて



日曜日	主食	牛乳	副食	血液や肉を作る 赤のグループ	カヤ体温になる 黄のグループ	体の調子を整える 緑のグループ	今月の栄養価 たんぱく質:26.2g エネルギー:665kcal 脂質:21.4g
1木	コッペパン		タンダリーチキン乳 海藻サラダ フルーツポンチ チーズ	牛乳、鶏肉、わかめ ヨーグルト、チーズ	パン、砂糖、サラダ油、ごま	きやべつ、きゅうり、人参、もも みかん、パイナップル、バナナ	今日から2学期の給食が始まります。2学期も残さず食べて、丈夫な体づくり元気に学校生活を送りましょう。
2金	カレーライス		えびフリッター甲 野菜のごま酢あえ	牛乳、豚肉、えび 味噌	麦ご飯、砂糖、じゃがいも 菜油、ごま、サラダ油	玉ねぎ、人参、きやべつ、きゅうり もやし	えびは、泳ぐのが得意なクルマエビなどの遊泳類と、歩くのが得意なイセエビなどの歩行類に分かれます。
5月	ごはん		さんまの塩焼き 五目汁 水菜のごまあえ 梨	牛乳、さんま、油揚げ 味噌	ご飯、ごま	みず菜、もやし、人参、玉ねぎ きやべつ、ねぎ、梨	梨は、日本で育てられている果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。
6火	米粉入りパン		なつぽコロケ乳 ごぼうサラダ種 ピーンチャウダー	牛乳、なつぽコロケ ベーコン、大豆 白手亡、生クリーム	パン、砂糖、米油、小麦粉 じゃがいも、アーモンド	きやべつ、きゅうり、玉ねぎ 人参、ごぼう、マッシュルーム パセリ	なつぽコロケは、小松菜や大豆、ウィナー、チーズなど様々な食材が入っています。
7水	ごはん		いかのアーモンドがらめ種 ゆかりあえ きのこ汁 ピーチシャーベット	牛乳、大豆、いか 味噌、豆腐	ご飯、砂糖、でんぷん 米油、アーモンド	きやべつ、きゅうり、ゆかり、人参 生しいたけ、しめじ、えのき ねぎ、ピーチシャーベット	きのこには、生しいたけ・しめじ・えのきが育っています。きのこには、養分せんにたくさん含まれています。
8木	コッペパン		ブロッコリーとベーコンのキッシュ乳・卵 フルーツヨーグルトあえ乳 ポテトスープ アーモンド小魚種	牛乳、ベーコン、鶏肉 小魚、チーズ、白手亡 卵、大豆、ヨーグルト	パン、砂糖、アーモンド じゃがいも、サラダ油	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、もも りんご、パイナップル、みかん、バナナ レーズン、マッシュルーム	キッシュは、フランスの料理です。今日は、牛乳と卵を混ぜた卵にブロッコリーとベーコンを入れて焼いています。
9金	ごはん		ふくらぎの甘みそかけ こんにやくのきんぴら かきたま汁種	牛乳、ふくらぎ、卵 味噌、ベーコン	ご飯、でんぷん、砂糖 米油、サラダ油、ごま、麩	人参、生姜、こんにやく、ごぼう いんげん、玉ねぎ	ふくらぎは出世魚と誉められ、成長にともない名前が変わっていきます。ふくらぎは大きくなるとブリになります。
12月	ごはん		あけふのたれつけ 豚汁 青菜と切り干し大根の浸し	牛乳、赤魚、豚肉 味噌、油揚げ	ご飯、でんぷん、砂糖 米油、さつまいも	生姜、ほうれん草、きやべつ 切り干し大根、人参、大根、ねぎ こんにやく	さつまいもは夏〜秋にかけて収穫されますが、貯蔵するとより甘くなるため一晩おいしい時期は1〜3月です。
13火	コッペパン		若鶏のレモン焼き きやべつとコーンのごまサラダ ペネのトマトスープ 冷凍みかん	牛乳、鶏肉、白手亡 ベーコン	パン、砂糖、じゃがいも ごま、マカロニ、オリーブ油 サラダ油	きやべつ、人参、コーン、玉ねぎ しめじ、セロリ、いんげん、トマト 冷凍みかん	ペネとは、ショートパスタの一つでペン先のような形をしている筒状の Pasta です。
14水	ごはん		春巻き 三色ナムル 麻婆豆腐	牛乳、春巻き、豚肉 豆腐、赤みそ	ご飯、米油、ごま油、砂糖 でんぷん、サラダ油	人参、もやし、きゅうり、生姜 にんにく、玉ねぎ、干しいたけ たけのこ、ねぎ	赤みそは白みそに比べて熟成期間が長いので、塩分濃度が高く、色が濃いのが特徴です。
15木	秋の響りごはん		鮭の塩焼き 小松菜のごまあえ 団子汁 お月見ゼリー	牛乳、鮭、鮭 味噌、油揚げ	ご飯、ごま、薬、白玉団子 お月見ゼリー	こんにやく、人参、しめじ、大根 小松菜、きやべつ、ごぼう、ねぎ	お月見は、月に感謝する・収穫に感謝する・月を食べて楽しむなどの理由があります。
16金	戸出玉ねぎの スタミナ丼		ポイル野菜 もずくスープ	牛乳、豚肉、豆腐 もずく	サラダ油、じゃがいも カシューナッツ、でんぷん	玉ねぎ、生しいたけ、チンゲン菜 人参、たけのこ、ブロッコリー コーン、もやし、人参、ねぎ	今月の食19丼は、戸出玉ねぎを使ったスタミナ丼です。今日の丼を食べて残量に負けない体づくりしましょう。
20火	2/3コッペパン		えびシューマイ卵・甲 ブロッコリーの甘酢あえ イカ入り焼きそば ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、いか 菁のり、シューマイ	パン、砂糖、中華めん サラダ油、ぶどうゼリー	きゅうり、人参、ブロッコリー もやし、玉ねぎ、きやべつ	日本は世界で一番イカを食べています。世界中で捕れるイカのうち1/3は日本人が食べているそうです。
21水	じゃこ入り わかめごはん		鶏肉とカシューナッツの炒め物種 塩もみ むらくも汁種	牛乳、大豆、鶏肉 ちりめんじゃこ、卵 わかめ	ご飯、米油、砂糖、ごま でんぷん、カシューナッツ	生姜、ねぎ、きやべつ、きゅうり 人参、玉ねぎ、チンゲン菜	むらくも汁は、卵が薄い膜となって広がっている様子で、「むらくも」のように見えることから名前が付けました。
23金	ごはん		ししゃもの磯辺揚げ種 豆腐汁 ほうれん草のくるみあえ種 干しプルーン	牛乳、ししゃも、卵 菁のり、豆腐、豚肉	ご飯、小麦粉、くるみ、砂糖	ほうれん草、きやべつ、人参 白菜、ねぎ、生姜、干しプルーン	白菜は、収穫してから長く保存することができます。そのため、野菜不足になりやすい冬場には活躍の野菜です。
26月	ごはん		いわしの蒲焼き 青菜ののりあえ みそけんちん汁	牛乳、いわし、のり 豆腐、鶏肉、味噌	ご飯、でんぷん、米油 砂糖、サラダ油	生姜、小松菜、きやべつ、大根 人参、ごぼう、ねぎ	のりには、タンパク質やカルシウム、鉄、食物せんいなど様々な栄養素がたくさん含まれています。
27火	コッペパン		豚肉のごまだれ焼き 三色ひたし 玉ねぎとベーコンのスープ 国吉りんご	牛乳、豚肉、ベーコン	パン、砂糖、ごま油、ごま じゃがいも、でんぷん	にんにく、もやし、きやべつ、にら 玉ねぎ、人参、しめじ、りんご	今日は高岡市で採れた国吉りんごが登場します。地域のおいしいりんごを味わって食べましょう。
28水	ごはん		げんげの唐揚げ 肉じゃが ほうれん草とえのきのごまみそ	牛乳、げんげ、味噌 牛肉	ご飯、ごま、砂糖 じゃがいも	いんげん、こんにやく、きやべつ ほうれん草、えのき、人参 玉ねぎ	げんげは富山湾の深海に生息している20センチほどの小さな魚です。今日は唐揚げにさせていただきます。
29木	ごはん		厚焼き卵 野菜のみそ煮 ひじきサラダ	牛乳、厚焼き卵 ひじき、鶏肉、油揚げ	ご飯、砂糖、ごま じゃがいも	ブロッコリー、人参、きゅうり たけのこ、じゃがいも、こんにやく いんげん	じゃがいものビタミンCは熱に強く、壊れにくいです。ビタミンCは、風邪をひきにくくする働きがあります。
30金	ごはん		ひよこ豆の揚げがらめ種 拌三絲 ワンドンスープ 巨峰	牛乳、ひよこ豆、豚肉 高野豆腐	ご飯、でんぷん、くるみ 砂糖、ごま油、ワンドン	春雨、きゅうり、人参、コーン 白菜、もやし、ねぎ、巨峰	巨峰という名前は、このぶどうを開発した研究所から見える富士山にちなんで付けられたそうです。

※都合により献立が変更になることがあります。

※毎月19日は、食育の日です。高岡市ではこの日にちなんで毎月「食19丼」のメニューを出しています。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印を付けてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵・卵製品・・・**卵**    ごま、栗以外の種実類・・・**種**    甲殻類・・・**甲**    乳製品・・・**乳**