



8月9日こんだてひょう

令和2年8月9日
千田小学校

	月	火	水	木	金
	8/24 夏野菜のドライカレー カリコリきゅうり アップルシャーベット	25 わかめごはん 糸うりのさっぱりあえ 柳川風煮	26 ごはん 白身魚の薬味ソース 昆布あえ 豆腐のみそ汁	27 セルフホットドック (パン、ウインナー、 コールスローサラダ) ミネストローネ	28 ごはん 鉄火みそ わかめとツナの和え物 肉じゃが
黄	ごはん あぶら	ごはん さとう あぶら ごま	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ごはん あぶら さとう じゃがいも
赤	牛乳 ぶたにく だいず	牛乳 ハム ぶたにく あつあげ たまご	牛乳 ほき ごんぷ どうろ あつあげ	牛乳 ウインナー たいず ベーコン	牛乳 たいず みそ ツナ ぶたにく
緑	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト きゅうり とうもろこし りんご	いとうり きゅうり にんじん もやし ごぼう たまねぎ なす みつば	しょうが ねぎ キャベツ みずな えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ トマト にんにく	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん しんじけ
	E:647kcal P:22.2g	E:603kcal P:22.9g	E:597kcal P:25.9g	E:647kcal P:23.0g	E:647kcal P:24.5g
	31 高野豆腐の揚げ煮 じゃこびたし 巨峰	9/1 ごはん 鶏の塩麴カレー焼き しょうゆフレンチ かぼちゃのみそ汁	2 ☆5年生リクエスト給食☆ ソフトめん ミートソース のり酢あえ 冷凍みかん	3 ごはん ますのみそマヨ焼き ぜんまい煮 そうめん汁	4 ☆にいがた和牛給食☆ カルビ焼肉丼 (爰ごはん・焼肉・ナムル) 豆腐スープ ぶどうゼリー
黄	ごはん むぎ かたくりこ あぶら	ごはん あぶら	ソフトめん あぶら	ごはん マヨネーズ あぶら さとう	ごはん むぎ さとう あぶら ごま
赤	牛乳 こやう豆腐 とりにく	牛乳 とりにく ハム あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく たいず ツナ のり	牛乳 ます みそ さつまあげ かまぼこ	牛乳 きゅうりく みそ とうろふ わかめ
緑	たまねぎ にんじん しょうが みずな トマト きゅうり とうもろこし りんご	ごまつな キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ こまつな キャベツ みかん	にんじん ぜんまい たまねぎ えのきたけ たまねぎ しらす	しょうが にんにく たまねぎ りんご もやし みずな きゅうり にんじん えのきたけ
	E:617kcal P:23.0g	E:625kcal P:25.1g	E:663kcal P:26.5g	E:603kcal P:24.3g	E:695kcal P:28.9g
	7 ごはん 鶏のレモンソース 切干大根のごま酢あえ 厚揚げとみつばのみそ汁	8 焼き豚チャーハン マロニー中華あえ えびボールスープ なし	9 【5年生自然教室】 ごはん さばのみそ煮 小松菜と大豆のサラダ 沢煮椀	10 【5年生自然教室】 黒糖パン かぼちゃのホワイトグラタン フレンチサラダ 白いんげん豆のスープ	11 ごはん ししゃもの磯部揚げ カレーきんぴら みそかきたま汁
黄	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん あぶら マロニー さとう	ごはん さとう あぶらアーモンド	パン さとう あぶら こむぎこ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも
赤	牛乳 とりにく ツナ みそ あつあげ	牛乳 やきぶた ハム えび	牛乳 さば みそ ハム ぶたにく	牛乳 とりにく チーズ ツナ いんげんまめ	牛乳 ししゃも あぶり ぶたにく
緑	しょうが レモン だいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ みつば	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし みずな ねぎ しんじけ なし	しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう ほうじろ えのきたけ みずな	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン パセリ	ごぼう じゃがいも にんじん みずな たまねぎ
	E:672kcal P:25.0g	E:603kcal P:22.6g	E:631kcal P:28.1g	E:659kcal P:25.9g	E:647kcal P:28.1g
	14 切り昆布ごはん 厚焼き卵 ごまマヨあえ ふのみそ汁	15 ☆6年生応援給食☆ たれカツ丼 野菜たっぷりスープ 巨峰	16 【6年生給食なし】 うどん 和風汁 野菜かき揚げ 磯マヨネーズあえ	17 【6年生給食なし】 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ バイクドポテト もずくスープ	18 ごはん めばるの白しょうゆ漬け 五目ひじき 豚汁
黄	ごはん さとう ごま マヨネーズ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	うどん あぶら こむぎこ マヨネーズ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも
赤	牛乳 ごんぷ あぶらあげ たまご ツナ かつおぶし とうろふ みそ ぶ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	牛乳 とりにく あぶらあげ ツナ	牛乳 ぶたにく とりにく とうろふ	牛乳 めばる さつまあげ ぶたにく
緑	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ みつば	キャベツ にんじん ごぼう みずな ねぎ きよほう	にんじん たまねぎ しんじけ ほうき ねぎ みずな こまつな キャベツ	たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ
	E:609kcal P:23.2g	E:616kcal P:26.9g	E:677kcal P:23.2g	E:650kcal P:25.9g	E:608kcal P:29.1g
	21 敬老の日	22 秋分の日	23 ごはん 車心の揚げ煮 きりざい 真だくさん汁	24 ☆4年生リクエスト給食☆ きなこ揚げパン 春雨サラダ ポトフ ミルクココア	25 ごはん さんまの甘露煮 ごまあえ なすと油揚げのみそ汁
黄	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ごま	ごまごパン あぶら はるさめ さとう	ごはん さとう ごま
赤	牛乳 ぶたにく ハム	牛乳 たいず とりにく ぶたレバー みそ	牛乳 ぶたにく みそ ハム	牛乳 きなこ ハム ウインナー	牛乳 さんま とうろふ みそ
緑	たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ だいこん レモン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ	もやし たまねぎ にんじん だいこん しめじ ごぼう みずな しらす	もやし きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	こまつな もやし にんじん たまねぎ なす
	E:649kcal P:19.7g	E:631kcal P:26.7g	E:620kcal P:26.7g	E:726kcal P:24.5g	E:657kcal P:24.4g
	28 ポークカレー カントリーサラダ なし	29 ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ 即席漬け 豆腐のすまし汁	30 中華めん みそラーメンスープ コーンしゅうまい もやしのナムル	「にいがた和牛」が給食に登場 9月4日に「にいがた和牛」が登場します。新潟県内で育てられた黒毛和牛で、品質規格等級がA3、B3以上のものを「にいがた和牛」と呼びます。最高においしいお肉を味わいましょう。	
黄	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう	らむかつめん あぶら こむぎこ		
赤	牛乳 ぶたにく ハム	牛乳 たいず とりにく ぶたレバー みそ	牛乳 ぶたにく みそ ハム		
緑	たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ だいこん レモン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ	もやし にんじん ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし みずな きゅうり		

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

給食だより

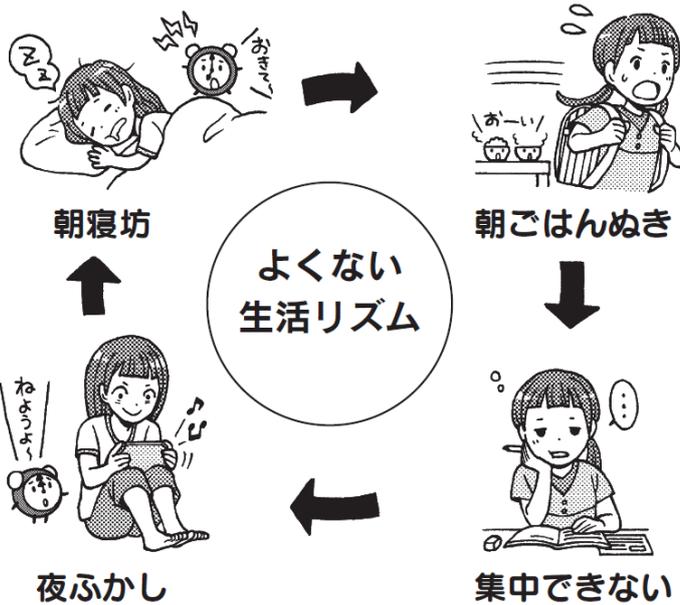


令和2年8月9日
千田小学校

暑かった夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。まだまだ暑い日が続く9月は、夏の疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

よくない生活リズムを断ち切って元気に！

夜遅くまで起きていると、翌日の朝、なかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できなくなってしまいます。



生活リズムをととのえるには

朝の光を浴びる



朝ごはんを食べる



体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。



親子でチャレンジ！人気の給食メニュー

分量は4人分です

☆鶏とレバーのごまみそあえ 9月29日(火)のメニュー

貧血予防や疲労の回復に必要な鉄分がたっぷり入ったレバーを、和風の味付けにしたご飯が進む一品です。

- 【材料】 ・豚レバー：100g ・鶏むね肉：100g ・大豆(乾燥)：25g
☆おろししょうが：小さじ1/2 ☆しょうゆ：小さじ2 ☆酒：小さじ2
・かたくり粉：大さじ6 ・揚げ油：適宜
★みそ：大さじ1 ★みりん：小さじ1 ★酒：大さじ1 ★白すりごま：大さじ1・1/2

- 【作り方】 ①大豆は一晩水につけておく。豚レバー・鶏むね肉は1.5センチ角に切り、☆の下味につける。
②鍋に揚げ油を170度に熱し、大豆にかたくり粉をつけて5分程度揚げる。
①の肉に、かたくり粉をつけ、火が通るまで揚げる。
③★の調味料を鍋に入れ、煮立てる。(この時水分が足りないようなら、水を足す。)
④③のたれに、揚げた具材をからめて出来上がり。

☆しょうゆフレンチ 9月1日(火)のメニュー

しょうゆ味のフレンチサラダという意味をもつ、学校給食の定番メニューです。

- 【材料】 ・小松菜(又はほうれん草)：1袋 ・もやし：1袋 ・ハム：4枚
★しょうゆ：大さじ1 ★サラダ油：小さじ2 ★酢：小さじ1 ★こしょう：少々

- 【作り方】 ①小松菜はゆでて3cmに切る。もやしはゆでて冷ましておく。ハムは千切りにする。
②★の調味料を混ぜ合わせ、よく水けを絞った①と和えてできあがり。