



8月9月こんだてひょう

令和2年8月9月
東山小学校

	月	火	水	木	金
黄 赤 緑	8/24 しぎょうしき 始業式 	25 夏野菜のドライカレー カリコリきゅうり 手作りのプリン ごはん あすら こま さとう 牛乳 ふたにく たいす にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト きゅうり E:679kcal P:24.2g	26 ごはん 白身魚の薬味ソース こぶあえ 豆腐のみそ汁 ごはん あすら さとう こま かたくりこ 牛乳 ほき ごんぶ どうろ みそ わかめ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ E:597kcal P:25.9g	27 ロコモコ丼 野菜スープ 冷凍みかん ごはん さとう じゃがいも 牛乳 ハンバーグ たまご キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ みかん E:735kcal P:29.6g	28 はちみつレモントースト ナッツサラダ かぼちゃのクリームスープ パン マーガリン はちみつ さとう アーモンド あすら 牛乳 ベーコン なまクリーム レモン きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ E:645kcal P:19.3g
	31 マーボーなす丼 糸うりのフルーツなます ごはん あすら さとう 牛乳 あつかけ ふたにく みそ なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ハイナッフル みかん いとうり E:628kcal P:21.1g	9/1 ごはん ますのみそマヨ焼き ぜんまい煮 そうめん汁 ごはん マヨネーズ あすら さとう そうめん 牛乳 ます みそ さつまあげ かまぼこ にんじん ぜんまい たまねぎ えのきたけ しらすだま E:618kcal P:24.2g	2★4年生リクエスト給食★ トマトの冷製パスタ コンソメスープ 鶏のから揚げ クレープ ごはん ツナ チーズ どりこ トマト きゅうり たまねぎ えのきたけ レモン にんじん もやし しょうが E:723kcal P:30.4g	3 ハヤシライス ひじきマリネ 巨峰 ごはん あすら じゃがいも さとう 牛乳 ふたにく なまクリーム ハム ひじき にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ きよほう E:670kcal P:21.6g	4 ☆にいがた和牛給食☆ ごはん にいがた和牛の肉巻き 即席漬け けんちん汁 ごはん こむぎこ パンこ あすら こま じゃがいも 牛乳 きゅうりこ ごんぶ どうろ にんじん きやいんげん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ こほう しめじ E:692kcal P:32.2g
	7 うし つのつ 牛の角突き ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	8 ごはん さばのみそ煮 コーンおひたし 沢煮碗 ごはん さとう はるさめ 牛乳 さば みそ ふたにく しょうが こまつな キャベツ にんじん キャベツ とうもろこし こほう もやし E:603kcal P:25.7g	9 わかめごはん 小千谷の大きな花火玉 枝豆 じゃがいものみそ汁 ごはん こま かたくりこ こむぎこ あすら じゃがいも 牛乳 どりこ どうろ かぐらんぼんみそ みそ たまねぎ かぼちゃ にんじん しょうが えだまめ E:690kcal P:29.0g	10 ごはん じゃこナッツカレー佃煮 わかめとツナの和え物 肉じゃが ごはん アーモンド さとう じゃがいも あすら 牛乳 ちりめんじゃこ ツナ ふたにく きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん しいたけ しらすだま E:621kcal P:26.8g	11 チリコンカントースト あおのりポテト キャベツスープ パン あすら こむぎこ じゃがいも 牛乳 ふたにく たいす チーズ のり ベーコン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ E:650kcal P:25.2g
14 ごはん めばるの白しょうゆ漬け 五目ひじき 豚汁 ごはん あすら さとう じゃがいも 牛乳 めばる さつまあげ ふたにく どうろ みそ たいす にんじん たまねぎ こほう だいこん ねぎ E:608kcal P:29.2g	15 ☆親善陸上応援給食☆ たれカツ丼 野菜たっぷりスープ 手作りオレンジゼリー ごはん こむぎこ パンこ あすら さとう じゃがいも 牛乳 どりこ たまご ふたにく あすらあげ キャベツ にんじん こほう みすな ねぎ みかん E:616kcal P:26.9g	16 【56年生給食なし】 中華めん マーボーラーメンスープ もやしのナムル 梨 ちゅうかめん あすら かたくりこ さとう 牛乳 ふたにく みそ どうろ にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ にら もやし きゅうり なし E:649kcal P:29.5g	17 【56年生給食なし】 ごはん 焼きししゃも じゃがいものカレーさんぴら みそかきたま汁 ごはん じゃがいも あすら 牛乳 ししゃも ふたにく たまご ビーマン にんじん こまつな たまねぎ ごんにゅく E:613kcal P:26.7g	18 五目おこわ コーンしゅうまい マヨかつおあえ かぼちゃのみそ汁 ごはん さとう マヨネーズ 牛乳 どりこ あすらあげ かつおぶし みそ にんじん こほう しめじ こまつな キャベツ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ E:635kcal P:22.0g	
21 けいろう ひ 敬老の日 	22 しゅうぶん ひ 秋分の日 	23 ごはん 車心の揚げ煮 きりざい 真だくさん汁 ごはん あすら さとう こま 牛乳 なつどう かつおぶし あすらあげ どうろ みそ ふ のさわな たくあん にんじん だいこん しめじ こほう みすな しらすだま E:657kcal P:25.4g	24 親子丼 磯香和え 巨峰 ごはん さとう かたくりこ 牛乳 どりこ たまご のり ちくわ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな キャベツ きよほう E:603kcal P:22.8g	25 ごはん さばの照り焼き 小松菜と大豆のサラダ なすと油揚げのみそ汁 ごはん さとう あすら 牛乳 さば たいす ハム みそ どうろ あすらあげ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ なす E:606kcal P:26.9g	
28 ポークカレー 糸うりのさっぱりあえ なし ごはん あすら じゃがいも こま こむぎこ 牛乳 ふたにく ハム しょうが にんにく たまねぎ にんじん いとうり きゅうり もやし なし E:641kcal P:19.7g	29 ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ 即席漬け すまし汁 ごはん かたくりこ あすら さとう こま 牛乳 たいす どりこ ふたレバー みそ しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ E:629kcal P:26.0g	30 【6年生修学旅行】 ゆでうどん 和風汁 手作り野菜かき揚げ のり酢あえ うどん こむぎこ かたくりこ あすら 牛乳 どりこ あすらあげ ほしえび たらこ ツナの にんじん たまねぎ ほくさい もやし ねぎ かぼちゃ とうもろこし こまつな E:679kcal P:26.7g	「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。		

※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

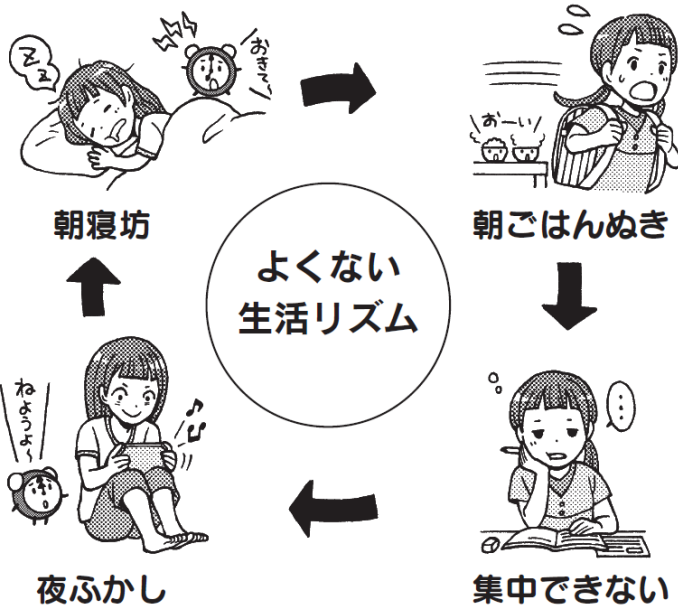


令和2年8月9日
東山小学校

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。

☆糸うりのフルーツなます 8月31日(月)のメニュー

糸うりはドレッシングで食べるのもおいしいですが、フルーツと和えるとデザート感覚で食べることができます。

- 【材料】 ・糸うり：1/4個 ・パイン缶：4枚分 ・みかん缶：1/2缶
★酢：大さじ1 ★砂糖：大さじ1 ★塩：ひとつまみ

- 【作り方】①糸うりはゆでて水で冷やし糸状にほぐしておく。パイン缶は一口大に切る。
②★の調味料を混ぜ合わせ、水気をよくしぼった糸うり、パイン・みかん缶と和える。