

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分				
	主食	牛乳	副食								
1 月	夏季休業日後指導（給食はありません）										
2 火	ブドウパン		ポテタラグラタン パザルドレッシングサラダ	ベーコン・おから・豆乳・たら	牛乳・スキムミルク・粉チーズ・ピザチーズ	ブドウパン・米粉・じゃがいも・パン粉・砂糖	油・バター	人参・パセリ	玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・きゅうり・にんにく・レモン	731kcal 35.7g 541mg 3.3g	2ndステージのスタートです。しっかりと給食を食べて元気に過ごしましょう。
3 水	パエリア		スペイン風オムレツ 黄桃缶	鶏肉・むきえび・いか・あさり・ツナ缶・ベーコン・鶏卵	牛乳・粉チーズ・生クリーム	米・米粒麦・じゃがいも	バター・油・オリーブ油	人参・パセリ・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・黄桃缶	786kcal 34.6g 314mg 2.4g	世界 スペイン えびやいか、あさりなどの海の幸をふんだんに使ったパエリアを作ります。
4 木	ごはん		鯖の西京みそ焼き 塩肉じゃが 豆乳汁	鯖・みそ・豚肉・木綿豆腐・豆乳	牛乳	米・米粒麦・じゃがいも・こんにゃく	油	人参・小松菜	しょうが・玉ねぎ・大根・しめじ・ねぎ	816kcal 39.7g 357mg 2.7g	いつもの肉じゃがはしょうゆ味ですが、今日は塩味の肉じゃがを作ります。
5 金	冷やしラーメン		のりチョレギサラダ なめらか焼きプリン	豚肉・みそ・鶏卵	牛乳・糸寒天・みものり・生クリーム	冷凍ラーメン・砂糖	油・白ごま・ごま油	人参・小松菜	にんにく・玉ねぎ・干しいちじく・白菜・もやし・ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり	795kcal 29.8g 430mg 3.9g	給食室でプリンを作ります。大きなスチームコンベクションで蒸して調理します。
8 月	骨太チャーハン		豆腐入り春雨スープ りんご	豚肉・鶏卵・木綿豆腐	牛乳・芽ひじき・ちりめんじゃこ・小町えび	米・米粒麦・でんふん・春雨	油・ごま油	人参・小松菜	ねぎ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・菊・干しいちじく・りんご	712kcal 29.5g 422mg 3.2g	骨太チャーハンは、小松菜やひじき、ちりめんじゃこなどカルシウムを豊富に含む食材を多く使っています。
9 火	栗ごはん		かつおのごま味噌がらめ 菊入りおひたし もずくのかきたま汁	かつお・みそ・糸あじ・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・もずく	米・もち米・でんふん・砂糖	むぎ菜・油・白ごま	人参・小松菜・菜ねぎ	しょうが・キャベツ・もやし・干し菊	783kcal 38.9g 362mg 3.4g	行事食 重陽の節句 重陽の節句は収穫の時期と重なるため、「栗の節句」として栗ごはんを作っていました。
10 水	定期考査（給食はありません）										
11 木	定期考査（給食はありません）										
12 金	冷やし ぎつねうどん		じゃがいものホイル焼き 梨	鶏肉・油揚げ・ベーコン	牛乳	砂糖・冷凍うどん・じゃがいも	油・バター	人参・小松菜・パセリ	玉ねぎ・しょうが・ねぎ・梨	800kcal 33.2g 381mg 2.9g	旬 梨 梨は約90%が水分でできています。夏バテなど疲労回復に役立つアミノ酸が含まれています。
15 月	敬老の日										
16 火	ふりかけごはん		ひじき入り卵焼き 五目豆 みそ汁	糸あじ・鶏肉・鶏卵・大豆・木綿豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・ちりめんじゃこ・きざみのり・芽ひじき・魚切昆布・生わかめ	米・米粒麦・砂糖・こんにゃく	白ごま・油	人参・小松菜	玉ねぎ・ごぼう・えのきたけ	793kcal 37.0g 434mg 3.2g	ひじきの日 9月15日は「ひじきの日」です。ひじきを食べ強い骨をつくりましょう。
17 水	シーフードピラフ		じゃがいもの フレンチサラダ キャロットオレンジゼリー	鶏肉・むきえび・いか・あさり	牛乳・粉寒天	米・じゃがいも・はちみつ・砂糖	バター・油・オリーブ油	人参・ピーマン	玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・きゅうり・オレンジジュース・みかん缶	723kcal 26.6g 296mg 2.7g	フレンチドレッシングは基本的なドレッシングのひとつで、さっぱりとした風味を楽しめます。
18 木	ココア揚げパン		かぼちゃのポタージュ 豆乳マヨネーズサラダ	鶏肉・豆乳	牛乳・スキムミルク・生クリーム	無塩パン・砂糖・小麦粉・米粉	油	人参・かぼちゃ・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	760kcal 26.0g 460mg 1.8g	豆乳を使ってドレッシングを作ります。マヨネーズといっても鶏卵を使用しないので、アレルギーのある生徒でも食べることができます。
19 金	ごはん		鮭の塩麹焼き きんぴらごぼう 生揚げの田舎汁	鮭・鶏肉・生揚げ・みそ	牛乳	米・米粒麦・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	油・白ごま	人参・さやいんげん・小松菜	しょうが・ごぼう・玉ねぎ・大根	760mg 34.5g 383mg 2.1g	ごぼうには不溶性食物繊維の「リグニン」が含まれます。腸内の発がん性物質を吸収する効果があります。
22 月	ソース焼きそば		和風鶏卵スープ 中華風卵スープ グレープゼリー	豚肉・鶏肉・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・青のり・糸寒天・粉寒天	蒸し中華麺・砂糖・でんふん	油・ごま油	人参・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・もやし・大根・ホールコーン・しょうが・ぶどうジュース	734kcal 30.7g 406mg 3.8g	ソース焼きそばは、少量ずつ麺と具を炒め合わせるので調理が大変です。味わって食べてください。
23 火	秋分の日										
24 水	とうふめし		きびなごの甘辛揚げ 冬瓜汁 【セレクト給食】 A: みだらし団子 B: 白玉きなこ	鶏肉・木綿豆腐・油揚げ・きなこ	牛乳・きびなご・きざみのり	米・もち米・砂糖・でんふん・米粉・白玉・黒砂糖	白ごま・油	人参・さやいんげん・小松菜	切干大根・えのきたけ・しょうが・しめじ・冬瓜・ねぎ	779kcal 33.0g 559mg 3.3g	旬 冬瓜 冬瓜は漢字で「冬の瓜」と書きますが旬は夏です。表面が固く、中がやわらかいのが特徴です。
25 木	イカフライドッグ		チリコンカン アロエ入りフルーツカクテル	いか・豚肉・レバー・チップ・キドニービーンズ	牛乳	無塩パン・小麦粉・パン粉・砂糖	油・バター・オリーブ油	トマト・ホールトマト・赤ピーマン・さやいんげん	キャベツ・にんにく・セロリ・玉ねぎ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	821kcal 39.6g 361mg 3.1g	キドニービーンズのキドニーとは「腎臓」を意味しています。形が腎臓に似ているのが名前の由来になっています。
26 金	ごはん		麻婆なす 豆腐のかき玉スープ	豚肉・みそ・木綿豆腐・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんふん	油・ごま油	人参・小松菜	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ねぎ・なす・えのきたけ	704kcal 23.0g 315mg 2.1g	連合陸上大会があり、各クラス人数が少ないです。協力して準備・片付けをしましょう。
29 月	スパゲティ ミートソース		茎わかめサラダ 柿	豚肉・レバー・チップ・大豆	牛乳・粉チーズ・茎わかめ	スパゲティ・砂糖・小麦粉	オリーブ油・油・白ごま・ごま油	人参・ホールトマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・柿	770kcal 30.3g 352mg 3.7g	旬 柿 柿は栄養が豊富で、「柿が赤くなれば、医者が高くなる」と言われるほど栄養価が高いです。
30 火	シナモン トースト		アイトプフ チーズ入りサラダ みかん	ベーコン・レンズ豆・ウィンナー	牛乳・ダイスチーズ	無塩食パン・砂糖・じゃがいも・はちみつ	バター・油	人参・パセリ	セロリ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん	717kcal 24.8g 374mg 2.3g	シナモンは独特の甘みと香り、そして辛味があり、紅茶、コーヒーなどの飲料や洋菓子の香り付けに使われます。

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ご飯をしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

今月の目標：バランスの良い食事をしよう

※献立は都合により変更することもあります。

「給食室から」を ロイロノートで配信します！

今まで給食時間に各クラスに配布していた「給食室から」のお手紙をロイロノートで配信します。また、過去の献立を見返すこともできます。保護者の皆様にも、どのような給食が出ているか献立を見ていただき、ご家庭でも給食を話題にしてください。



給食試食会を実施しました。

7月2日（水）に、6年ぶりとなる給食試食会を実施し、21名の保護者の方に参加していただきました。感想の一部を紹介させていただきます。
・薄味でも満足感と美味しさがしっかりしていて、栄養のバランスも考えられていて素晴らしいです。
・ドレッシングも手作りです。加熱すると知り、手が込んでいます。
・10代は一番量を食べる時期だと思うので、栄養バランスのとれた給食を提供してくれるのはありがたいです。
たくさんのご参加、ありがとうございました♪

世界の料理 スペイン

スペインはヨーロッパのイベリア半島に位置します。地域によって独自の食文化がありますが、世界一の生産量を誇るオリーブオイルと、地中海や大西洋でとれる新鮮な海の幸を使った料理が特徴です。



9月24日 白玉セレクト

今月から3ヶ月、前期の給食委員が考えたセレクト給食を実施します。第1回目となる今月は3年生が考えた白玉セレクトです。