

# 8・9月 こんだて表

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
<h2>夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!</h2> <p>長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。</p> <p><b>生活リズムを整えるために</b></p> <p>夜は早めに寝る  朝起きたときに日光を浴びる  朝ごはんをよくかんで食べる </p> <p>朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。</p>			<h2>給食メニュー作って みませんか</h2> <h3>さばのカレー風味焼き</h3> <p>【作り方】</p> <p>【材料 4人分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さば切り身 4切れ</li> <li>おろしにんにく 4g</li> <li>おろししょうが 4g</li> <li>ねぎ 8g</li> <li>カレー粉 2g</li> <li>しょうゆ 大さじ1</li> </ul> <p>①さばにしょうが、にんにく、小口切りのねぎ、カレー粉、しょうゆで下味をつける。 ②下味のついたあじを魚焼きグリル、またはフライパンで焼く。</p>	
<p>29日</p> <p>やきウインナー 幼1本 小2本 中3本</p> <p>フルーツのみかんゼリーよせ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>エネルギー 723kcal 塩分 2.4g</p> <p>夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続く予定です。早寝、早起きをして、朝ごはんを食べる習慣をつけ、体内時計を整え、学校生活を元気にスタートさせましょう。</p>				
1日	2日	3日	4日	5日
<p>こやどろふのこのもの</p> <p>ちくわのおこのみあげ 幼1 小2 中3</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいみそ汁</p> <p>エネルギー 658kcal 塩分 2.5g</p>	<p>しおぶたどんのぐ</p> <p>やきよぶざ 幼1 小2 中3</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 595kcal 塩分 1.9g</p>	<p>ソースメンチカツ</p> <p>かぼちゃとさつまいものサラダ</p> <p>しょくぱん</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>エネルギー 654kcal 塩分 3.8g</p>	<p>かんこくふうにくじゃが</p> <p>あじのねぎしおやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくじる</p> <p>エネルギー 593kcal 塩分 2.3g</p>	<p>いそかあえ</p> <p>とりくのからあげ 幼1 小2 中2</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふとかまぼこのすまじる</p> <p>エネルギー 622kcal 塩分 2.0g</p>
<p>朝ごはんをしっかり食べることができましたか? 朝ごはんを食べないと、集中力が欠け、体の動きが鈍くなったり、けがをしやすくなったりします。運動会や体育大会に向け、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。</p>				
8日	9日	10日	11日	12日
<p>さいともコロケ</p> <p>キャベツともやしのおひけし</p> <p>うどん</p> <p>ごもくうどんのしる</p> <p>エネルギー 600kcal 塩分 2.1g</p>	<p>シャキシャキあえ</p> <p>あつあげのくみそかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー 629kcal 塩分 2.2g</p>	<p>ナムル</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ピビンバのぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>エネルギー 612kcal 塩分 2.5g</p>	<p>メルルーサのからあげ 幼1 小2 中2</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>カラフルピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー 587kcal 塩分 2.5g</p>	<p>コーンともやしのおかかあえ</p> <p>さばのカレーふうみやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがもんのあわせみそ汁</p> <p>エネルギー 611kcal 塩分 2.4g</p>
<p>里芋は、日本で昔から食べられている、ぬめりのあるいもです。おなかの調子を整える食物繊維という栄養素がたくさん含まれています。じゃがいもよりも、もっちりしています。</p>				
15日	16日	17日	18日	19日
<p>敬老の日</p> <p>たじろとひきのしすめに</p> <p>ふたごのスタミナやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー 611kcal 塩分 2.7g</p>	<p>いかのオリーブやき 幼末 ホキのオリーブやき</p> <p>フルーツカクテルゼリーよせ</p> <p>くろしよくぱん</p> <p>やさいスープ</p> <p>エネルギー 585kcal 塩分 2.4g</p>	<p>シューマイ 幼1 小2 中3</p> <p>はるさめのちゅうかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>エネルギー 665kcal 塩分 2.2g</p>	<p>こまつなのアーモンドあえ</p> <p>さけのごしょうゆやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>エネルギー 599kcal 塩分 2.4g</p>	<p>毎月19日は「食育の日」です。今月は小松菜と、神戸町で作られているしょうゆを取り入れられました。地域の食材は産地がはっきりしているので、安全で安心して食べることができます。</p>
<p>15日は敬老の日でした。長生きと食べ物とは深い関係があります。①豆 ②ごま ③わかめなどの海藻 ④野菜 ⑤魚 ⑥しいたけなどのきのこ ⑦いもなどの長寿食を食べて健康で長生きを目指しましょう。</p>				
22日	23日	24日	25日	26日
<p>はるまき</p> <p>キャベツときゅうりのちゅうかあえ</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>しおラーメンのしる</p> <p>エネルギー 601kcal 塩分 3.0g</p>	<p>秋分の日</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりだんごじる</p> <p>エネルギー 604kcal 塩分 2.5g</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>ハンバーグのおろしかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげのしるみそ汁</p> <p>エネルギー 586kcal 塩分 2.5g</p>	<p>キャベツのあますあえ</p> <p>とろこゆう アイスクリーム</p> <p>しやもてんぷら 幼1 小2 中2</p> <p>きむたくごはん 幼末 むぎごはん</p> <p>こまつなのすまじる</p> <p>エネルギー 672kcal 塩分 2.7g</p>	<p>23日は「秋分の日」です。昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。このころから、朝や夕方涼しくなってくると言われています。「おはぎ」という、ごはんにあんこをつけた甘い和菓子を食べる風習があります。</p>
<p>23日は「秋分の日」です。2000年以上前に中国で作られたのが始まりです。大豆から作られるので、体をつくるたんぱく質を多く含んでいます。</p>				
29日	30日	<p>※幼稚園は一部の献立が変わります。 17日(水)いかのオリーブ焼き→幼末 ホキのオリーブ焼き 26日(金)きむたくごはん→幼末 麦ごはん</p> <p>※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校各園で違いますのでご注意ください。</p> <p>※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。</p> <p>※文科省学校給食摂取基準(小学校・中学校)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20%</li> <li>脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満</li> </ul> <p>※神戸町産野菜使用の日。( )は使用野菜です。</p> <p>(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)</p>		
<p>オムレツ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>きのこリハヤライスのぐ</p> <p>エネルギー 689kcal 塩分 3.1g</p>	<p>こまつなごまのサラダ</p> <p>とりくのこうみやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくやさいじる</p> <p>エネルギー 613kcal 塩分 1.9g</p>	<p>オムレツについては、いろいろな説がありますが、始まりは、フランスだと言われています。フランス語のオムレットがなまって、オムレツと呼ぶようになりました。卵には、体を作るものになるたんぱく質が含まれています。</p> <p>今日は「よっかむデー」です。冷たい飲み物や食べ物をよく食べるこの季節は、胃や腸が弱っています。そんな時こそ、よくかんで食べましょう。食べ物を細かくして、だ液とよく混ぜることで、消化を助けることができます。</p>		
<p>まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気をつけましょう!</p>				