




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と食べて登校しましょう。</p> <p>生活リズムを整えるために</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"> さば切り身 4切れ おろしにんにく 4g おろししょうが 4g ねぎ 8g カレー粉 2g しょうゆ 大さじ1 <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、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>	
<p>1日</p> <p>こうやどうふのこのもの</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>2日</p> <p>しおぶたどんぐり</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>3日</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>しょくパン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>エネルギー 654kcal 塩分 3.8g</p>	<p>4日</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>もずくじり</p> <p>エネルギー 593kcal 塩分 2.3g</p>	<p>5日</p> <p>いそかあえ</p> <p>とりこのからあげ 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り</p> <p>エネルギー 622kcal 塩分 2.0g</p>		
<p>朝ごはんをしっかりと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、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。</p>			<p>韓国風肉じゃがは、お肉を炒めるときに、にんにくを使用します。また、味付けには、コチュジャンという、少しピリツとした、甘辛いみそを使用します。暑いときには、味付けに少し辛みを加えることで、食欲が増します。</p>			
<p>8日</p> <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>9日</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>10日</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>11日</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>12日</p> <p>コーンともやしのおかあえ</p> <p>さばのカレーふうみやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃが芋のあわせみそ汁</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>			<p>野菜たっぷりメニューです。野菜には体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールなどの栄養がたっぷり含まれています。野菜をよく食べる人は病気になるににくいことが分かっています。</p>			
<p>15日</p> <p>敬老の日</p>	<p>16日</p> <p>たけのことひきのしすめに</p> <p>ぶ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>17日</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>くろしよくぼん</p> <p>やさいスープ</p> <p>エネルギー 585kcal 塩分 2.4g</p>	<p>18日</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>19日 <<食育の日>></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>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>			<p>汗をかきすぎると、水分不足などで、体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、夏ばての症状を引き起こすと言われます。果物や野菜からも、ミネラルを補給し、夏ばてをふき飛ばしましょう。</p>			
<p>22日</p> <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>23日</p> <p>秋分の日</p>	<p>24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>25日</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>26日</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>しゃもてんぷら 幼1 小2 中2</p> <p>きむたくごはん 幼末 むぎごはん</p> <p>こまつなのすまじり</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>ゆかりは、赤じそという葉っぱから作られたものです。赤じそには、カロテンという栄養素がたくさん含まれています。皮膚や、目の健康をたもつ働きがあります。ゆかりあえを食べ、赤じその栄養を体に取り入れましょう。</p>			
<p>29日</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>30日 <<よっかむデー>></p> <p>こまつなごまのサラダ</p> <p>とりこのころみやき</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>※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"> エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20% 脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満 <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> <p>忘れずに! 水分補給!</p>						