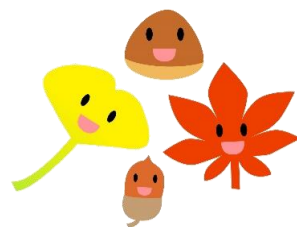


うちのひと
とよんでね!



9がつ こんだてひょう



しるぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。

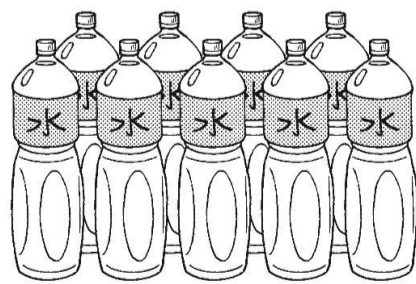
横浜町学校給食センター No. 492

(れいわ6ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
			赤 (ちやくやくや ほねをつくる)	緑 (からだのちようし をととのえる)	黄 (ねつやちからの もとになる)	小	中	
2	月	ごはん もやしのみそしる あじカツ きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう こおりとうふ あぶらあげ あじカツ とりにく	にんじん もやし こまつな きゅうり きりほしだいこん うめ	ごはん サラダあぶら ドレッシング	608	700	あじは日本各地で漁獲され、その加工品も多岐にわたります。例えば、「開き干し」や「丸干し」、独特の香りが特徴の「くさや」もあじを原料としてつくられます。
3	火	ごはん わかめのおおちゅうかスープ ポークしゅうまい マーボーなす	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ ぶたにく ポークしゅうまい	なごねぎ しいたけ にんじん だいこん ピーマン	ごはん ごま サラダあぶら ごまあぶら	576	724	なすは9割以上が水分です。そのため、夏の水分補給にはぴったりの野菜です。 ★ポークしゅうまいは小1・2年1個、その他2個です
4	水	ジョア せわり パン かぼちゃいりこめこクリームスープ スラッピージョー かくぎりハムポテトサラダ	ジョア だっしふんにゅう しろいんげんまめ ハム ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム トマト きゅうり	ごはん ごめこ サラダあぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	692	921	スラッピージョーとは、アメリカ発祥のサンドイッチの一種で、ミートソースに似たものをパンにはさんでいただく料理です。パンにはさんでいただきます。 ★スプーンがつきます
5	木	ごはん こまつなのみそしる とうふハンバーグ だいこんとぶたにくのもの	ぎゅうにゅう なまあげ とうふハンバーグ ぶたにく	にんじん こまつな だいこん きぬさや ぶたにく	ごはん サラダあぶら さとう でんぶん	616	720	小松菜には骨を丈夫にするカルシウムが豊富に入っています。暑い日は野菜を茹でるのが辛いですが、そんなときは野菜を切ってから電子レンジで加熱すると茹で野菜になりますよ。美味しくラクに、おうちでも野菜を食べましょう。
6	金	ごはん ミネラルスープ ぎょうざロール なまあげのうまに	ぎゅうにゅう とりにく とうふ こんぶ なた ぎょうざロール なまあげ	なごねぎ にんじん しいたけ たまねぎ いんげん	ごはん ごま ごまあぶら さとう でんぶん	615	721	しいたけなどのきのこ類には一般的にビタミンDが多く含まれているといわれています。この栄養素は骨を丈夫にするために必要なもので、成長期のみなさんにはしっかりとってほしい栄養素の一つです。
9	月	ごはん コンソメスープ やさしくだんご ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー やさしくだんご ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ パセリ ブロッコリー コーン きゅうり しめじ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	704	746	今日は救給カレーが登場します。詳しくは下のお知らせ欄を確認してね! ★野菜肉団子は小1・2年1個、その他2個です ★プラスチックスプーンがつきます
10	火	ごはん つみれじる やきとりどんいため ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう いわしボール とうふ とりにく	だいこん なごねぎ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	ごはん サラダあぶら さとう ごま	590	717	焼き鳥丼めをごはんにかけていただきます。
11	水	むぎごはん ポークハヤシライス あきのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ グリーンピース	にんじん たまねぎ みかん もも エリンギ	ごはん おおむぎ バター ゼリー	694	862	今日のフルーツポンチには秋に旬を迎える梨のゼリーを使ってつくりました。お味はいかがでしょうか? ★スプーンがつきます
12	木	ごはん ほうれんそうのみそしる いわしそれぞれ にくじゃが	ぎゅうにゅう なまあげ いわしそれぞれ ぶたにく	なごねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく ほうれんそう グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら	657	770	今月使用のじゃがいもは横浜町でとれたものを使用しています。地元のものに感謝していただきます。
13	金	ごはん もすくのちゅうかスープ ほうれんそうまんじゅう チンジャオロースー	ぎゅうにゅう とうふ もすく ほうれんそうまんじゅう ぶたにく	なごねぎ にんじん しいたけ ピーマン	ごはん ごま ごまあぶら	610	707	ピーマンにはいろいろな食べ方があります。肉詰めやフライ、天ぷら、ピザのトッピングなど様々です。ピーマンが苦手な人は食べ方を変えると食べられるかもしれません。いろいろなピーマン料理に挑戦しよう! ★ほうれんそうまんじゅうは小1・2年1個、その他2個です
17	火	ごはん キャベツのみそしる コリコリつくね さといものそぼろに だいたす	ぎゅうにゅう とうふ コリコリつくね とりにく	にんじん えのき キャベツ グリーンピース	ごはん サラダあぶら さといも さとう でんぶん	665		今日は十五夜です。この日は1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。別名「芋名月」ともよばれ、特に芋類の収穫を祝います。今日はまんまるのつくねで満月を、里芋で芋名月をイメージした十五夜献立です。
19	木	ごはん じゃがいものみそしる ほろよいとんのしおぶたいため もやしのおこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ほろよいとん しおこんぶ	なごねぎ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま サラダあぶら	584	706	今日は食育の日にちなんで、横浜町産のほろよい豚が給食に登場します。ちょっと高級なほろよい豚を味わっていただきます。
20	金	ひやし ちゅうか めん ワンタンスープ ひやしちゅうかサラダ ひやしちゅうかのたれ クリームだいたす	ぎゅうにゅう にくいりワンタン ハム たまご かにかま	なごねぎ にんじん はくさい きゅうり もやし しいたけ	ごはん ちゅうかめん ごま クリームだいたす	610	719	冷やし中華麺の上にサラダとたれをかけて冷やし中華としていただきます。 (もしこの日が寒くて冷やし中華の気分じゃなかったら、ワンタンスープに麺をいれてワンタン麺として食べるのもおすすめです!) ◎おぼん回収日です◎
24	火	ごはん だいこんのみそしる ポテトコロケ もやしとかにかまのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ かにかま	なごねぎ にんじん だいこん きゅうり もやし	ごはん ポテトコロケ サラダあぶら ごま ドレッシング	608	701	給食の時間は限られていますが、給食の準備を手早く行うことで、食べる時間が長くなり、ゆっくり食えることができます。落ち着いてゆっくり食べるのとどに食べものがつまることの防止にもつながるため、給食の準備は手早く行いましょう。
25	水	むぎごはん チキンカレー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ あかパプリカ きゅうり コーン	ごはん おおむぎ じゃがいも ドレッシング サラダあぶら	642	791	今日のカレーには白いんげん豆をいれました。豆が苦手な人も食べられるようにペースト状にしています。食べてみて気づきませんか? ★スプーンがつきます
26	木	ごはん かぼちゃのみそしる あかうおさいきょうやき ぶたごぼういため	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかうおさいきょうやき ぶたにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ ごぼう こんにゃく ごま	ごはん サラダあぶら さとう ごま	594	704	かぼちゃは漢字で「南瓜」と書きます。かぼちゃは食物繊維のほか、皮膚を強くするビタミンAを多く含みます。
27	金	むぎごはん チンゲンサイスープ めだまやき ガパオいため	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ めだまやき だいたす ぶたにく とりにく	にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし たまねぎ だいたす パジル ピーマン あかパプリカ	ごはん おおむぎ ごまあぶら さとう	587	709	ごはんの上にガパオ炒めと目玉焼きをのせて、ガパオライスとしていただきます。 ★スプーンがつきます
30	月	ごはん とうふとわかめのみそしる とりのからあげ やさしいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく とりのからあげ	なごねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	ごはん サラダあぶら	658	760	食器の置き方は、ごはんが左、汁が右、おかずの皿が奥の真ん中、牛乳は右奥です。食べる前に、食器が正しい位置に置かれているか確認しましょう。 ★とりのからあげは小・中ともに2個です

日ごろから備えよう水と食料

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで食料品などを調達することは難しくなります。家族の人数分の水や食料を3日から1週間分備えることがおすすめです。



©少年写真新聞社2024

※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

1日3食しっかり食べよう



©少年写真新聞社2024

夏の疲れが残る時期は食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のためには1日3食しっかりとることが大切です。成長期の子もたちにとっては成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりとることができ、なおかつ生活リズムも整えることにつながります。

きゅうきゅうカレーについて

9月9日には、給食センターで備蓄していた非常食「救給カレー」の入れ替えのため、給食に救給カレーが登場します。食べるときは以下の点に気をつけてください。

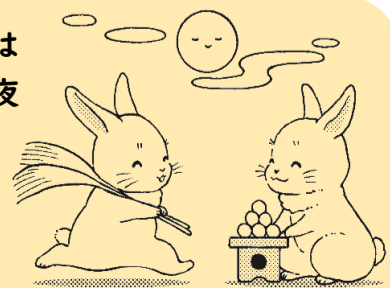
袋の切り端で手や口を切らないように気を付けよう。

カレーは温めてごはん食缶にいれて各学級へと渡ります。

救給カレー用のプラスチックスプーンがつくのでそれを使って食べよう。

ゴミ・スプーンは給食センターから届く袋にいれてコンテナへ入れてください。食べ残しもこの袋に入れてください。

9月17日は
十五夜



©少年写真新聞社2023

☆おしらせ②☆

9月のおぼん回収日は
20日(金)です。
(麺の日です。)