

8・9月のこんだてひょう



指導目標：楽しい食事の仕方を工夫しよう！

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
<p>1 献立 - 脂肪・蛋白質</p> <p>夏休みがおわりました！ 夏休み中に、悪いリズムで生活していませんか？ しっかりと勉強して運動するためにも、日常生活を規則正しく行って、生活のリズムを整えましょう。</p>			<p>8/30 628kcal 28% 21.3g 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー チーズサラダ 冷凍みかん</p> <p>【夏野菜カレー】 夏野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余計な水分を出す働きがあります。夏の太陽を浴びているので、栄養たっぷりです。</p>	<p>31 602kcal 32% 22.6g 丸型パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ゆで野菜 とうがんスープ</p> <p>【とうがん】 漢字では、「冬瓜」と書きます。字は冬ですが美味しい時は夏です。ご家庭で食べる場合は冷やし煮物がおすすです！</p>	<p>9/1 528kcal 23% 22.0g 麦ごはん 牛乳 ビビンバの具 わかめスープ オレンジ</p> <p>【ビビンバ】 ビビンバは韓国生まれの料理で、肉や野菜がバランス良くとれるメニューです。韓国語で「混ぜご飯」という意味があります。</p>
<p>4 555kcal 23% 24.2g 麦ごはん 牛乳 親子煮 なめたけあえ パイナップル</p> <p>【なめたけ】 なめたけは、えのきをだし汁としょう油、みりんで煮詰めたものです。食欲のない日には、なめたけをごはんや冷ややっこに乗せて食べてもおいしいですよ。</p>	<p>5 616kcal 23% 11.7g 冷やし中華 牛乳 UFO あげ ミニトマト</p> <p>【おから】 まるでUFOのような形の揚げギョーザの中には、おからが入っています。おからは、豆腐を作るときに大豆から豆乳をしぼった後に残ったかすで、食物せんいが多いです。</p>	<p>6 568kcal 23% 21.1g 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ なし</p> <p>【マーボー豆腐】 今日のマーボー豆腐には、豆腐だけではなく、夏野菜のナスも少し入っています。ナスは実が大きく、ヘタがピンと張ったナスがおすすです。</p>	<p>7 520kcal 28% 24.2g げんまい入りロールパン 牛乳 とり肉のマーレードソース ミストローネ マセドアンサラダ</p> <p>【マセドアンサラダ】 「マセドアン」とも「マセドワヌ」ともいい、「さいの目切り」のことです。大きさが均一なので、味がとても染みこみやすく子どもたちにも人気のサラダです。</p>	<p>8 632kcal 33% 20.3g 麦ごはん 牛乳 タチウオのたつたあげ ごまあえ みそ汁</p> <p>【タチウオ】 タチウオは漢字では太刀魚と書きます。太い刀と書くように、細長くて銀色の魚で、刀に似ています。また立ったように泳ぐことから、この名前が付いたといわれています。</p>	
<p>11 591kcal 25% 26.0g 麦ごはん 牛乳 八宝菜 アーモンド田作り なし</p> <p>【なし①】 なしの実には、悪い虫がついて病気になるように1個1個にふくろをかけて育てています。ふくろをかけることで、よりおいしいなしになるそうです。</p>	<p>12 563kcal 30% 25.3g こくとうパン 牛乳 ポークビーンズ ハムサラダ りんごゼリー</p> <p>【ポークビーンズ】 ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。アメリカでは白インゲン豆とぶた肉をトマトで煮こんで作りますが、給食では大豆を使っています。</p>	<p>13 504kcal 21% 24.8g 麦ごはん 牛乳 サケの塩こうじ焼き みそ汁 いそびたし ふりかけ</p> <p>【塩こうじ】 塩こうじは、「発酵食品(はっこうしょくひん)」のひとつです。こうじには、うま味を感じるアミノ酸を生み出したり、食べ物をやわらかくしたりする力があります。</p>	<p>14 580kcal 27% 27.5g カレーうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ オレンジ もやしとコーンのおひたし</p> <p>【カレーうどん】 東京の「三朝庵(さんちょうあん)」というお店が今から100年以上前に始めて出したといわれています。そして全国に広まり、今は給食でも食べられるようになりました。</p>	<p>15 566kcal 39% 20.4g にんじんツナピラフ 牛乳 かぼちゃのキッシュ ABC スープ</p> <p>【かぼちゃ】 カロテンという栄養素がたくさん含まれていて、目や心臓などを健康に保つ働きがあります。かぼちゃの他に、にんじんやモロヘイヤなどの色のこい野菜にカロテンが多いです。</p>	
<p>18</p> <p>けいろう ひ 敬老の日</p>	<p>19 615kcal 33% 21.8g かりかり梅ごはん 牛乳 ししゃもフライ 切り干し大根サラダ みそ汁</p> <p>【梅】 食欲の落ちやすい夏ですが、梅の酸っぱさには胃と腸の働きを活発にする働きと、疲れをとる働きがあります。夏にぴったりの食べ物です。</p>	<p>20 552kcal 32% 20.0g ピザトースト 牛乳 野菜スープ ヨーグルトあえ</p> <p>【函南町ふるさと給食の日】 函南産のトマトを使ってピザトーストを作ります。ヨーグルトあえは、函南の丹那牛乳のヨーグルトを使っています。</p>	<p>21 504kcal 23% 22.6g わかめご飯 牛乳 とり肉のねぎみそ焼き もやしのごまあえ すまし汁</p> <p>【すまし汁】 すまし汁は、だし汁にしょう油や塩で味付けした汁物です。函南小では、さばといわしでだしを取っています。</p>	<p>22 598kcal 28% 27.9g えびピラフ 牛乳 ささみフライ とうがんスープ フレンチサラダ</p> <p>【ささみ】 ささみとは、とりのむね部分の肉です。ささの葉に形が似ているため、ささみと呼ばれているそうです。</p>	
<p>25 593kcal 25% 27.7g とうもろこしごはん 牛乳 サバの塩焼き おひたし とん汁 りんごヨーグルト</p> <p>【とうもろこし】 世界中で育てられていて、油や酢などいろいろな食品の材料となっています。とうもろこしは食物せんいが多いですが、皮は消化されにくいので、よくかんで食べましょう。</p>	<p>26 555kcal 31% 24.5g 高菜チャーハン 牛乳 とり肉のピリ辛焼き ナムル ワンタンスープ</p> <p>【ワンタン】 ワンタンの皮としゅうまいの皮、ぎょうざの皮を見たことはありますか？ワンタンの皮としゅうまいの皮は四角く、ぎょうざの皮は丸い形をしています。</p>	<p>27 564kcal 19% 22.2g さくらごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ パインゼリー</p> <p>【さくらごはん】 静岡県の郷土料理の一つです。見た目が茶色いので「茶飯(ちゃめし)」と呼ばれることもあるそうです。ごはんを水だけでなく、しょう油、酒、みりんも入れて炊きます。</p>	<p>28 582kcal 35% 26.4g 山型食パン 牛乳 アジフライ ひじきサラダ 高野豆腐スープ いちごジャム</p> <p>【高野豆腐(こうやどうふ)】 およそ800年前の鎌倉時代、高野山のおぼろたちの手によって作られたのが「高野豆腐」です。長く保存できるので、とても役立つ万能食材です。 ※6年生は修学旅行です</p>	<p>29 611kcal 25% 22.5g もち玄米いりごはん 牛乳 ハヤシライス 海草サラダ なし</p> <p>【なし②】 なしにはおなかの調子を整える食物せんいや、疲れをとる働きのあるクエン酸が多いです。皮に近いほどあまいので、できるだけ皮をうすくむいて食べましょう。※6年生は修学旅行です</p>	

