



学校給食目標

好き嫌いなく食べよう

●牛乳は毎日つきます

日	曜	主食	献立名
8/26	金	パン(麺)	チョコ大豆クリーム スパゲティナポリタン フルーツインゼリー
29	月	麦ごはん	豚肉とキムチの炒め物 みそ汁 アセロラ豆乳ゼリー
30	火	ごはん	マーボーなす コーンスープ
31	水	ごはん	さばみそ煮 山菜の含め煮 すまし汁
9/1	木	麦ごはん	夏野菜カレー ハムとブロッコリーのソテー
2	金	米粉パン	マーガリン 照焼チキン キャベツのソテー アイントプフ
5	月	麦ごはん	肉じゃが ちくわとキャベツの炒め物 にしん甘露煮
6	火	麦ごはん	豚の角煮 ゴーヤチャンプル もずくスープ
7	水	ごはん	マスの塩焼 いそ煮 根菜汁
8	木	麦ごはん	いわし生姜煮 野菜のアーモンド炒め けんちん汁
9	金	背割コッペパン	セルフドッグ・キーマカレー トマトのスープ ぶどうゼリー
13	火	麦ごはん	プルコギ 豆腐と小松菜のスープ 枝豆
14	水	麦ごはん	ハヤシライス フルーツミックス
15	木	ごはん	アドボ 野菜サラダ とうがんのスープ
20	火	麦ごはん	肉団子と野菜の揚げがらめ 中華スープ
21	水	麦ごはん	えびカツ パックソース 温野菜 鶏肉とキャベツのスープ
22	木	麦ごはん	豚肉丼 野菜のごま炒め みそ汁
26	月	麦ごはん	鶏肉の南蛮ソース おひたし みそ汁
27	火	麦ごはん	チキンカレー ヘルシーサラダ アップルシャーベット
28	水	麦ごはん	しらたきのみそ炒め わかめスープ チーズ
29	木	ごはん	あじ磯辺フライ 山の幸の炒め物 みそ汁
30	金	パン(麺)	チョコ大豆クリーム ソース焼きスパ フルーツインゼリー 肉団子

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。これが乱れると、学習意欲や体力の低下につながります。不規則な生活習慣の乱れを正すよう、日頃から心がけましょう。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。



早起き

朝の光を感じると、覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中元気に活動するために、必ず朝食をとりましょう。

減塩献立

「ゴーヤチャンプル」

◇材料4人分◇

- ・にがうり……………70g
- ・にんじん……………40g
- ・もやし……………140g
- ・マグロオイル漬…40g
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・いりごま……………4g
- ・塩……………0.8g
- ・こしょう……………少々

◇作り方◇

- ①にがうりはわたを取り、半月切りにし、塩もみをして水にさらす。にんじんは千切りにする。
- ②サラダ油でにがうり、にんじん、もやしを炒め、マグロオイル漬を加える。
- ③しょうゆ、塩、こしょうで味付けをし、いりごまとごま油を加えてできあがり。

☆マグロオイル漬を使うと、にがうりの苦みがまろやかになります。いりごまとごま油を最後に加えることで、料理全体に香ばしさが広がり、減塩でも風味豊かで物足りなさを感じない仕上がりになります。(1人分の塩分量0.4g)

