

8・9月献立表

こんげつ もくひょう たの しょくじ しかた くふう
 今月の目標 《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
献立	夏ばて注意! バランスよく食べよう		8/27 8月授業開始日 給食なし (午前中以下校)	8/28 麦ごはん チキンカレー ひじきとえだまめのサラダ パインアップル 牛乳	8/29 バースデー給 ホットドッグ (ロールパン・ウィンナー) ツナサラダ やさいのコンソメ煮 手作りぶどうゼリー 牛乳
献立メモ	暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれそうです。			【給食開始】 今日から夏休み明けの給食が始まります。まだまだ暑い日が続く、食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて毎日元気になっていきましょう!	【バースデー給食】 今日は8月のバースデー給食です。8月生まれの皆さん、おめでとうございます!!今日はセルフホットドッグと手作りぶどうゼリーでお祝いします。
献立	9/1 麦ごはん ガパオライスの具 ワンタンスープ 手作りオレンジゼリー 牛乳	2 麦ごはん ぶた肉とキャベツのみそいため かきたま汁 オレンジ 牛乳	3 はちみつレモントースト マカロニサラダ ポークビーンズ 牛乳	4 とうもろこしごはん とりのスパイシーあげ わかめのレモンあえ みそ汁 牛乳	5 2しよくそぼろごはん (たまご・ツナそぼろ) ごまあえ 豚汁 牛乳
献立メモ	【ガパオライス】 ガパオライスはタイ生まれの料理で、ガパオとはハーブのことをさします。ガパオライスのぐには、ハーブの一種であるバジルをたくさん入れます。	【ぶた肉】 ぶた肉にはビタミンB ₁ という栄養がたくさんあります。ぶた肉には疲れをとるはたらきがあり、夏バテなどを予防してくれる効果があります。	【はちみつレモントースト】 はちみつレモントーストは、バターとレモン汁を混ぜてパンにぬり、砂糖をかけてオーブンで焼いて作ります。レモンの風味をほんのりと感じられるでしょうか?	【レモン】 レモンは酸味(さんみ)の強い果物で、調味料などとしても料理に使われます。インドで生まれた果物で、生産量もインドが世界で第1位となっています。	【ごま】 ごまは今から六千年ほど前から食べられていたそうです。カルシウムや鉄分、若返りのビタミンと言われるビタミンEがたっぷりです。
献立	8 麦ごはん とりつくねやき もやしとコーンのおひたし すまし汁 牛乳	9 ちゅうかめん ジャージャーめんの具 ちゅうかサラダ ナシ 牛乳	10 麦ごはん ささみフライ じゃがいものきんぴら みそ汁 牛乳	11 麦ごはん 生あげのちゅうか煮 きつねカマのサラダ レモンゼリー 牛乳	12 ゆかりごはん たちうおのフライ いそびたし みそ汁 牛乳
献立メモ	【もやし】 もやしは豆などの種を、暗闇で芽を出させることで作られます。給食では主に緑豆(りよくとう)という豆から作られたもやしを使っています。	【ナシ】 ナシは8月～9月に旬を迎え、シャリシャリした食感が日本のナシの特徴(とくちょう)です。西洋ナシは「ラフランス」ともよばれ、シャリシャリ感が少なくなっています。	【ささみ】 ささみは、とり肉の部位のなまえです。笹の葉のような形をしているため、ささみと呼ばれるようになったそうです。油が少なくさっぱりと食べられます。	【生あげ】 生あげは、とうふを油であげて作られます。今日はちゅうか煮に使いますが、みそ汁に入れたり、そのまま食べることも出来ます。	【たちうお】 たちうおは漢字で太い刀の魚と書き、その名の通り細長く銀色の体を持っています。立って泳ぐ姿からこの名前がついたとも言われています。
献立	15 敬老の日 麦ごはん とりのからあげ ～やくみソースがけ～ ちくさあえ みそ汁 牛乳	16 麦ごはん とりのからあげ ～やくみソースがけ～ ちくさあえ みそ汁 牛乳	17 ひじきごはん 肉じゃが ツナとわかめのあえもの 牛乳	18 お弁当の日	19 ふるさと給食 麦ごはん 静岡トマトのトマーボー やさいのナムル 静岡県産みかんゼリー 牛乳
献立メモ		【みそ汁】 みそ汁には水分・塩分・ミネラルの3つが含まれています。これらは汗をかけた時に失われるもので、みそ汁は熱中症予防に効果的な料理です。	【ひじき】 ひじきは海藻(かいそう)の一種です。海藻は光合成をする海の植物です。ひじきはやや深い海の中にすんでいてミネラルが多く栄養価の高い食材です。		【函南町ふるさと給食の日】 今日は函南町ふるさと給食の日です。静岡県産のトマトをトマーボーとうふに入れて、トマーボーと静岡県産のみかんを使ったゼリーです。
献立	22 食パン メイプルジャム とりのマーマレードソース マセドアンサラダ やさいスープ 牛乳	23 秋分の日 麦ごはん おやこ煮 おひたし ピーチゼリー 牛乳	24 麦ごはん アジフライ ゆかりあえ 国清汁 牛乳	25 麦ごはん ハヤシルウ シャキシャキサラダ オレンジ 牛乳	26 麦ごはん おやこ煮 おひたし ピーチゼリー 牛乳
献立メモ	【マセドアンサラダ】 マセドアンとは角切りという意味です。小さく切った野菜をドレッシングなどで和えて食べるサラダで、いろいろな食感のちがいが楽しいサラダです。		【アジ】 アジは夏が旬の魚です。アジはあたたかい海に140種もいるそうですが、お店に売られているのは数種類しかないそうです。	【じゃがいも】 じゃがいもは1600年ごろにインドネシアのジャカルタから長崎に伝わりました。最初はじゃががたら芋とよばれ、やがてじゃがいもとよばれるようになりました。	【たまご】 たまごにはたくさんの栄養があります。良質なたんぱく質をはじめ、ほとんど全ての栄養素がふまれているので、完全栄養食品ともよばれています。
献立	29 麦ごはん サンマのかばやき もやしのからしあえ ごまみそ汁 牛乳	30 バースデー給 バターライス タンドリーチキン コーンポタ ジュリエンスープ 豆乳プリン 牛乳	生活リズムを整えるために 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		
献立メモ	【サンマ】 サンマは秋に旬を迎える魚です。漢字で書くと、秋の刀の魚となり、その名の通り、銀色で細長い形をしています。今日はかばやきにさせていただきます。	【バースデー給食】 今日は9月のバースデー給食です。9月生まれのみなさん、おめでとうございます!!タンドリーチキンと、デザートにプリンをつけました。	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。		