

8・9がつ きゅうしょくこんだてひょう



まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れに加えて、学校では運動会の練習もはじまってくると、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。9月1日は、防災の日です。給食では災害用の備蓄米(きのこごはん)を提供します。ご家庭でもの災害に備えて、水や食料品を備蓄しましょう。

ひ(ようび)	しゅしょく	おかず	きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	えいようか		
			ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
27 (きん)	コーンパン	ツナとトマトのスパゲッティ アーモンドサラダ	こむぎこ あぶら さとう アーモンド スパゲッティ マーガリン	ぎゅうにゅう ツナ スキムミルク	とうもろこし にんにく たまねぎ ビーマン トマト キャベツ きゅうり	586	22.5	
30 (げつ)	ごもく チャーハン	あげぎょうざ はるさめスープ	こめ あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう やきふた とりにく ぶたにく	にんじん ほししいたけ にら もやし ビーマン たまねぎ にんにく ながねぎ こまつな しょうが キャベツ とうもろこし	561	20.8	
31 (か)	くろパン	ポークビーンズ コーンサラダ	こむぎこ あぶら じゃがいも こくとう さとう マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	610	23.7	
1 (すい)	きのこごはん (防災用)	さけのさいきょうやき むらくもじる れいとうみかん	こめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう わかめ たまご さけ みそ	しめじ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ながね ぎ みかん	543	28.5	
防災の日メニューです。								
2 (もく)	ごはん (かんこくのり)	ほきのかんこくふうやくみソース トックスープ	こめ こむぎこ あぶら トック でんぶん	ぎゅうにゅう ほき のり とりにく わかめ	ながねぎ にんにく こまつな たまねぎ	602	25.0	
オリンピック献立@かんこく								
3 (きん)	むぎごはん	しせんどうふ くきわかめのナムル	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんじん にんにく だけのこ チンゲンサイ ながねぎ きゅうり もやし しょうが	562	23.6	
6 (げつ)	ナン	ビーンズカレー なつやすいのからあげ れいとうみかん	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう ひよこめ ぶたひきにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが にがうり みかん	580	19.8	
7 (か)	えだまめいり たきこみごはん	さばのしおやき ごじる	こめ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん えだまめ だいこん ながねぎ こまつな	668	30.5	
8 (すい)	ごはん	アドポー ソーパス	こめ じゃがいも さとう パター マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	680	31.7	
オリンピック献立@フィリピン								
9 (もく)	むぎごはん	あつあげとうすらのたまごのあますに きゅうりとだいこんのしょうがつけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらのたまご	にんにく たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ だいこん きゅうり しょうが	603	24.1	
10 (きん)	ごもくうどん	しゃりしゃりだいがくいも ごまだれサラダ	こむぎこ さつまいも あぶら さとう はちみつ ごま でんぶん	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく なた	たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ しょうが もやし きゅうり キャベツ	616	20.7	
13 (げつ)	こどもパン (スライス)	てりやきチキン トマトとたまごのスープ こまつなとわかめのサラダ	こむぎこ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン わかめ	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり とうもろこし	568	27.9	
14 (か)	ごはん	とうふとえびのチリソース ナムル	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ えび	にんにく たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう もやし きゅうり	611	25.8	
15 (すい)	だいすいり ひじきごはん	わかさぎいそペフライ とんじる	こめ あぶら さとう こんにゃく こむぎこ パン	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいす ぶたにく とうふ わかさぎ みそ あおのり	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	568	24.5	
16 (もく)	むぎごはん	うましおにくじゃが かいそうサラダ	こめ あぶら むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	580	18.8	
17 (きん)	チーズパン	たらのトマトシチュー ビーンズサラダ	こむぎこ パター さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たら ひよこめめ だいす しょうはなまめ チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり	619	26.5	
21 (か)	ごはん	さんまのかばやき つきみだんごじる	こめ でんぶん あぶら さとう さといも こめこ	ぎゅうにゅう さんま とりにく	にんじん だいこ こまつな ながね	657	22.1	
22 (すい)	むぎごはん	とうふのちゅうかに もみすり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ きゅうり だいこん	594	24.6	
24 (きん)	ツイストパン	まめとシーフードのトマトに イタリアンサラダ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか あさり ひよこめめ だいす えび スキムミルク	にんじん たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり レモン (かじゅう) とうもろこし	595	27.9	

(裏面につづきがあります)

ひ(ようび)	しゅ(しょく)	品名	おかず	ぎ(いろ)のた(べ)もの	あ(か)のた(べ)もの	み(どり)のた(べ)もの	え(い)よう(か)		
				ち(から)・ね(つ)になる	ち(に)・く(ほ)ねになる	か(ら)だ(の)ち(ょう)し(を)と(の)え(る)	エ(ネ)ル(ギ)ー (kcal)	たん(ぱく)し(つ) (g)	
27 (げつ)	こん(ぶ)ち(や)め(し)		し(し)や(も)か(り)か(り)ふ(ら)い さ(つ)ま(じ)る	こ(め) こ(む)ぎ こ(め)こ ぱ(ん) こ(ん)に(やく) さ(つ)ま(い)も で(ん)ぶ(ん) じ(ゃ)が(い)も	ぎ(ゆう)に(ゆう) し(し)や(も) と(り)に(く) み(そ)	ご(ほう) だ(い)ご(ん) に(ん)じ(ん) こ(ま)つ(な) な(が)ね(ぎ)	582	18.8	
28 (か)	ご(ま)と(う)に(ゆう) た(ん)た(ん)め(ん)		あ(ま)か(ら)じ(ゃ)が(い)も き(ゆう)り(と)も(や)し(の)な(ム)ル	こ(む)ぎ こ(ま) ラ(ー)ゆ で(ん)ぶ(ん) こ(ま)あ(ぶ)ら じ(ゃ)が(い)も さ(と)う	ぎ(ゆう)に(ゆう) と(う)に(ゆう) ぶ(た)ひ(き)に(く)	し(ょう)が に(ん)に(く) に(ん)じ(ん) だ(け)の(こ) ほ(し)しい(だ)け チ(ン)グ(ン)サイ マ(ッ)ジュ(ル)ム な(が)ね(ぎ) も(や)し き(ゆう)り	661	26.4	
29 (すい)	む(ぎ)ご(は)ん		お(や)こ(に) た(く)あ(ん)あ(え)	こ(め) む(ぎ) あ(ぶ)ら さ(と)う こ(ま)あ(ぶ)ら こ(ま) じ(ゃ)が(い)も	ぎ(ゆう)に(ゆう) あ(つ)あ(げ) と(り)に(く) た(ま)こ	え(だ)ま(め) に(ん)じ(ん) た(ま)ね(ぎ) キ(ャ)ベ(ツ) き(ゆう)り た(く)あ(ん)	637	26.9	
30 (もく)	あ(き)の(か)お(り) ご(は)ん		さ(ん)ま(の)オ(レ)ン(ジ)に あ(お)な(と)き(の)こ(の)ス(プ)ー	こ(め) あ(ぶ)ら で(ん)ぶ(ん) さ(つ)ま(い)も さ(と)う	ぎ(ゆう)に(ゆう) と(り)に(く) あ(ぶ)ら(あ)げ ぶ(た)に(く) ペ(ー)コ(ン) さ(ん)ま	に(ん)じ(ん) し(め)じ こ(ま)つ(な) た(ま)ね(ぎ) マ(ッ)ジュ(ル)ム し(い)い(だ)け オ(レ)ン(ジ) (か)じ(ゆう)	628	24.9	
・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							へ(い)き(ん) え(い)よう(り)よう	エ(ネ)ル(ギ)ー 605 kcal	たん(ぱく)し(つ) 24.6 g

きゅうしょくだより



令和3年 8・9月号
さいたま市立見沼小学校

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大し、より一層、学校給食では感染予防に努めていかなければならない状況にあります。学校でも食事の前後での手洗い、きちんと前を向いて食べる、食事での会話を控えるなどの指導は継続していきませんが、ご家庭でも清潔なハンカチを毎日準備していただく、マスクをはずしているときは友達と離れるようになど、感染対策へのご協力をよろしくお祈いします。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？
早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の方の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

本当

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？
スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

本当

朝ごはんを食べないとやせられる？
朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

うそ