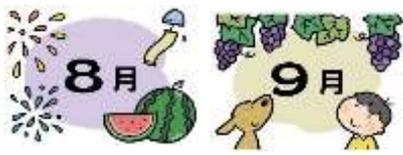


	月	火	水	木	金
	<p><b>16日はおちやっ子わくわくメニューの日</b></p> <p>テーマは「まごわやさしい」です。健康で長生きできる食材がいっぱいです!</p> <p><b>まごわやさしい</b></p>		<p>今月の小千谷産</p> <p>こめ じゃがいも なす きゅうり だいこん ねぎ かぼちゃ さつまいも キャベツ だいず みずな たまねぎ すいき みつば いたどり プロッコリー カリフラワー</p>	<p><b>献立表の見方</b></p> <p>こんだてめい 献立名</p> <p>黄: エネルギーになる 赤: 体をつくる 緑: 体の調子を整える</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>	<p><b>8/26</b></p> <p>夏野菜のドライカレー (麦ごはん) カリコリきゅうり アップルシャーベット</p> <p>ごはん ねぎ あすら さとう ごむぎこ 牛乳 ふたにく だいず スキムミルク にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ なす きゅうり りんご</p> <p>E:654kcal P:22.5g</p>
黄赤緑	<p><b>29</b></p> <p>えび玉チャーハン ひじきマリネ カルピスポンチ</p> <p>ごはん ねぎ あすら さとう 牛乳 えび ハム たまご ひじき にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり みかん ハイナップル もも</p> <p>E:654kcal P:22.5g</p>	<p><b>30 6年生献立</b></p> <p>洋風トマトチーズ丼 わかめのごまツナサラダ 梨</p> <p>ごはん ねぎ かたくりこ あすら こめ じゃがいも 牛乳 ふたにく チーズ ツナ わかめ トマト にんにく なす たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ なし</p> <p>E:688kcal P:24.4g</p>	<p><b>31</b></p> <p>冷やし野菜うどん 南蛮えびと大豆の揚げ煮 ヨーグルト</p> <p>めん ごま かたくりこアーモンド さとう こめ 牛乳 とりにく のり なんばんえび だいず ヨーグルト きゅうり にんじん もやし かぼちゃ</p> <p>E:604kcal P:27.3g</p>	<p><b>9/1</b></p> <p>ごはん さばのみそ煮 こぶあえ カロテンみそ汁</p> <p>ごはん さとう あすら 牛乳 さば みそ こんぶ あつあげ だいず しょうが キャベツ みずな にんじん たまねぎ かぼちゃ</p> <p>E:608kcal P:24.7g</p>	<p><b>2 6年生献立</b></p> <p>トゥンジージュージー ソーミンチャンプルー ほね無しびち風汁 サーターアンドギー</p> <p>ごはん いも そろめん あすら さとう ごむぎこ 牛乳 ふたにく こんぶ ツナ たまご にんじん しいたけ ねぎ だいこん いら たまねぎ</p> <p>E:720kcal P:27.4g</p>
黄赤緑	<p><b>5 6年生献立</b></p> <p>ごはん いわしの梅煮 じゃこサラダ 肉じゃが</p> <p>ごはん じゃがいも さとう ごま 牛乳 いわし ふたにく ちりめんじゃこ しいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ しょうが うめ キャベツ こんにゃく</p> <p>E:657kcal P:25.1g</p>	<p><b>6</b></p> <p>ごはん 小魚とごまの佃煮 和風マカロニサラダ 夏のっぺい</p> <p>ごはん ごま さとう マカロニ マヨネーズ かたくりこ 牛乳 ちりめんじゃこ だいず ハム かつおぶし とりにく どうろ たまねぎ キャベツ にんじん ゆうがお しいたけ みつば</p> <p>E:608kcal P:22.8g</p>	<p><b>7</b></p> <p>中華めん わかめラーメンスープ 手作りツナぎょうざ 大豆もやしのナムル</p> <p>めん マヨネーズ ごむぎこ あすら かたくりこ 牛乳 ふたにく なた わかめ チーズ ツナ ハム にんじん もやし メンマ どうもろこし ねぎ たまねぎ だいずもやし きゅうり</p> <p>E:661kcal P:27.9g</p>	<p><b>8</b></p> <p>ハヤシライス(麦ごはん) 系瓜サラダ 十五夜ゼリー</p> <p>ごはん ねぎ あすら じゃがいも パター さとう ごま 牛乳 ふたにく スキムミルク なまクリーム ハム たまねぎ にんじん トマト いたどり ちやし きゅうり</p> <p>E:661kcal P:21.6g</p>	<p><b>9</b></p> <p>ゆかりごはん 小千谷の大きな花火玉 えだまめ もやしのみそ汁</p> <p>ごはん ごま かたくりこ ごむぎこ ハンご あすら 牛乳 とりにく どうろ かならんなんのみそ あつあげ みそ だいず たまねぎ かぼちゃ パプリカ しょうが えだまめ ちやし ねぎ</p> <p>E:688kcal P:29.1g</p>
黄赤緑	<p><b>12</b></p> <p>ごはん ホイコーロー みそワタンスープ 冷凍みかん</p> <p>ごはん あすら さとう かたくりこ ワタンス 牛乳 ふたにく みそ たけのこ にんじん ビーマン キャベツ ねぎ どうもろこし もやし たまねぎ みかん</p> <p>E:603kcal P:24.9g</p>	<p><b>13 6年生献立</b></p> <p>ごはん さんまのみそ煮 アーモンドのあえもの きのこ汁</p> <p>ごはん ごま アーモンド 牛乳 さんま わかめ みそ にんじん なす しいたけ しめじ みずな えのきたけ こまつな しょうが</p> <p>E:606kcal P:27.6g</p>	<p><b>14【6年生給食なし】</b></p> <p>ツナそぼろ丼(麦ごはん) 豆腐と水菜のスープ 巨峰(2粒)</p> <p>ごはん ねぎ あすら さとう 牛乳 ツナ とりにく たまご どうろ たまねぎ しょうが さやいんげん みずな えのきたけ どうろ</p> <p>E:625kcal P:27.6g</p>	<p><b>15【6年生給食なし】</b></p> <p>ピザトースト コーンドレッシングサラダ ポトフ</p> <p>パン あすら じゃがいも 牛乳 ベーコン チーズ ふたにく たまねぎ トマト ビーマン キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし</p> <p>E:605kcal P:23.9g</p>	<p><b>16 おちやっ子わくわくメニュー</b></p> <p>ごはん 揚げだし豆腐の肉みそかけ れんこんとプロッコリーの和風サラダ 船場汁</p> <p>ごはん あすら かたくりこ さとう ごま 牛乳 どうろ ふたにく みそ かつおぶし きば こんぶ ねぎ キャベツ プロッコリー だいこん たまねぎ しめじ</p> <p>E:607kcal P:23.4g</p>
黄赤緑	<p><b>19</b></p> <p>けいろう 敬老の日</p>	<p><b>20</b></p> <p>ごはん 鉄火みそ すいきのごまサラダ 車心の卵とし煮</p> <p>ごはん あすら さとう じゃがいも 牛乳 だいず みそ なた ツナ とりにく たまご すいき もやし きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ みつば</p> <p>E:649kcal P:27.1g</p>	<p><b>21 愛媛県の実験メニュー</b></p> <p>鯛茶漬 (茶飯、鯛から揚げ、すまし汁) ごまあえ</p> <p>ごはん かたくりこ あすら ごま さとう 牛乳 たい ちくわ なた あすらあげ こまつな キャベツ にんじん しめじ しょうが みつば</p> <p>E:618kcal P:26.1g</p>	<p><b>22</b></p> <p>さかさカレー(麦ごはん) フレンチサラダ 手作りみかんゼリー</p> <p>ごはん ねぎ あすら さとう ごむぎこ 牛乳 スキムミルク チーズ たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん こまつな キャベツ きゅうり どうもろこし</p> <p>E:609kcal P:21.4g</p>	<p><b>23</b></p> <p>しゅうぶん 秋分の日</p>
黄赤緑	<p><b>26</b></p> <p>ごはん 鶏の塩麴カレー焼き プロッコリーのごまマヨあえ かきたま汁</p> <p>ごはん ごま マヨネーズ かたくりこ 牛乳 とりにく ツナ かつおぶし どうろ なた たまご プロッコリー キヤベツ にんじん もやし だいこん みずな</p> <p>E:601kcal P:32.1g</p>	<p><b>27 6年生献立</b></p> <p>枝豆ごはん 鮭の塩焼き トマトのサラダ 秋のさつまいもみそ汁 梨</p> <p>ごはん あすら さつまいも 牛乳 ふたにく さけ ハム だいず えだまめ にんじん えのきたけ ほうさい たまねぎ トマト どうもろこし キャベツ きゅうり なし</p> <p>E:691kcal P:31.9g</p>	<p><b>28</b></p> <p>ごはん ししゃものお好み揚げ きりざい 豚汁</p> <p>ごはん ごま ごむぎこ じゃがいも 牛乳 ししゃも かつおぶし なつどうろ なたのこ のさわら たくあん みそ だいず ししゃも のさわら たくあん にんじん たまねぎ だいこん ほうろ ねぎ しらすだき</p> <p>E:655kcal P:27.4g</p>	<p><b>29 4年生リクエスト給食</b></p> <p>きなこ揚げパン 海藻サラダ ふわふわ卵スープ ミルクココア</p> <p>こめパン あすら さとう ごま 牛乳 ベーコン たまご チーズ きゅうり にんじん ツナ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ</p> <p>E:657kcal P:26.5g</p>	<p><b>30 運動会応援メニュー</b></p> <p>シーフードカレー(麦ごはん) 紅白サラダ 手作り赤白応援ゼリー</p> <p>ごはん いか えび ウィナー かまぼこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん いらこ</p> <p>E:691kcal P:31.9g</p>

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



# 給食だより



令和4年8月9日  
千田小学校

夏休みが終わりました。長いお休みで早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人も  
いるかもしれません。新学期を元気に過ごすためにも生活リズムをととのえましょう。

## 生活リズムのととのえ方



早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



## 9月のおススメ給食

### 16日「おちゃっ子わくわくメニュー」 テーマは「まごわやさしい」



「取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字」を語呂合わせにしたものです。普段の食事でも意識して取り入れましょう。



### 21日「愛媛県の実鯛メニュー」

愛媛県の漁業協同組合宇和島事業部様が、新型コロナの影響で需要が減少した真鯛を、新潟県の子どもたちへ提供していただきます。愛媛県は、鯛の生産量が日本一です。おいしい真鯛を、鯛茶漬けでいただきます。



## 作ってみよう！人気の魚料理

### 白身魚のハーフチーズ焼き

分量は4人分です

魚は苦手という子も、チーズの旨味とハーブの香りでおいしく食べることができます。

(材料)

- ・白身魚切り身 (50g) : 4切 ☆塩・こしょう : 少々
- ・オリーブ油 : 大さじ1・1/2
- ★パン粉 : 大さじ8 ★ガーリックパウダー : 小さじ1/2
- ★乾燥バジル : 小さじ1/2 ★粉チーズ : 大さじ2

(作り方)

- ①白身魚に☆で下味をつける。★の材料を混ぜておく。
- ②①の魚にオリーブ油をからめて、★を両面につける。
- ③魚焼きグリルにアルミホイルをしき、②をのせて、両面焼いたらできあがり。(フライパンで作ってもOKです)

### 鮭のみそマヨ焼き

魚メニューの人気ナンバーワン！鮭でなくても、どんな魚にも合います。

(材料)

- ・鮭の切り身 (50g) : 4切 (青魚でも白身魚でもOK)
- ★マヨネーズ : 大さじ4 ★みそ : 小さじ1
- ★みりん : 小さじ1 ★粉チーズ : 小さじ1

(作り方)

- ①魚を魚焼きグリルで両面焼く。
  - ②★の調味料を混ぜ、①に塗ったら、少し焦げ目がつくくらいに焼いたらできあがり。
- ※最初から★の調味料を塗って、ホイルでくるんで、ホイル焼きにしてもおいしいです。