

9月給食だよ!



平成24年 8月 30日
寒河江市立 南部小学校発行

生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



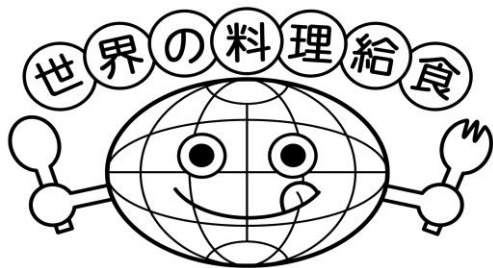
さんま



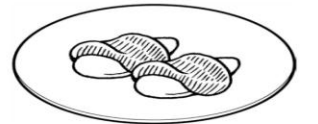
あぶらがのっておいしいよ!

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。

※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。



一緒に会食しているいろいろな話を聞いてみましょう



一般的に、丸い形のだんごを15個(または13個)重ねて供えます。

おもに関西地域ではさといもに見立てただんご(あんこつき)を供えます。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
鉄分の働きを知ろう	3 (月)	振替休業日			
	4 (火)	くろしょくパン マーガリン 牛乳 <u>アジのチーズフライ</u> フレンチサラダ コーンスープ 県産えだまめ	くろしょくパン マーガリン あぶら	牛乳 アジ チーズ ベーコン	たまねぎ えのき パセリ キャベツ いんげん きゅうり にんじん レースト トマト コーン えだまめ
	5 (水)	就学時健診のため、午前授業			
	6 (木)	ごはん 牛乳 みそあじたまごやき ブロッコリー <u>きりこんぶのもの</u> 県産ほししいたけをつかった しらたまじる	ごはん しらたまもち	牛乳 きりこんぶ ちくわ たまご あぶらあげ とりにく みそ	ほうれんそう こんにゃく ごぼう ねぎ ブロッコリー にんじん ほししいたけ
	7 (金)	<u>ひじきごはん</u> 牛乳 こうやどうふのあまからに <u>ほうれんそうのおひたし</u> あさりじる <u>レモンヨーグルト</u> <<醍醐小学校6年生献立>>	ごはん でんぷん あぶら さとう ぷ	牛乳 ひじき あぶらあげ みそ とりひきにく あさり こうやどうふ ヨーグルト	にんじん こんにゃく グリンピース もやし たまねぎ レモン ほうれんそう
箸を正しく持って上手に使おう	10 (月)	<u>県産もってきくごはん</u> 牛乳 <u>ぼうだらに</u> うめポテトサラダ 県産きのこじる デザート	ごはん マヨネーズ じゃがいも さとう	牛乳 ぼうだら あぶらあげ とうふ	きく しめじ あおな きゅうり たまねぎ うめ なめこ まいたけ みつば
	11 (火)	<u>県産さんさいとりうどん</u> 牛乳 もちいなり あさづけ	さぬきうどん もち	牛乳 とりにく あぶらあげ	さんさい こんにゃく ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん
	12 (水)	ごはん 牛乳 <u>いかリングフライ</u> <u>キャベツのごまかけ</u> 県産野菜のとんじる わなし <<高松小学校6年生献立>>	ごはん ごま あぶら じゃがいも	牛乳 いか だいず ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり こんにゃく ごぼう ねぎ わなし
	13 (木)	ごはん 牛乳 <u>とりにくのてりやき</u> 県産あげなすのやくみソース だいこんじる (2年べんとう日)	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ	なす しそ にんにく みょうが だいこん にんじん
	14 (金)	ごはん 牛乳 <u>さんまのしおやき</u> 県産きくのおひたし ごもくじる てづくりプリン	ごはん じゃがいも	牛乳 さんま あつあげ みそ たまご	あおな きく にんじん こんにゃく ねぎ



9月13日(木)にJAさがえ西村大江茄子部会より「くらべいなす」を贈呈して頂く予定です。「寒河江産なすの薬味ソース」の献立を組みました。

高松小学校6年生が考えた献立
～箸を正しく持って上手につかおう～
豚汁の中に入っている人参やゴボウなどは小さく切られています。キャベツのごまかけに入っている大豆にはとても栄養があり、小さくて表面がつるつるしています。どちらも、一つ一つの食材を上手に箸でつまんでよくかんで味わって食べてほしいと思います。

6年生が考えた献立

醍醐小学校6年生が考えた献立
～鉄分の働きを知ろう～

- ① 鉄分が多い食品をうまく組み合わせました。
- ② 鉄分を効率よくとるためにはビタミンCが必要なので、レモンヨーグルトを添えました。
- ③ おかずだけではなく主食のごはんに、鉄分が多いヒジキを入れることでたくさんとれると思います。
- ④ 6年理科で血液の働きを学びました。鉄(赤血球)は全身に酸素を運ぶ大切な働きがあります。

ある日のひとコマ



2年生の教室で・・・

「今日の給食はどうですか？」と聞くと「この魚がめちゃくちゃおいしい。」と手作りふりかけに入っている魚を「おいしい」と答えてくれました。そこで、「今日のふりかけは調理師さんが愛情をこめて作ってくれた。手作りふりかけだよ。」と説明しました。すると、子供たちから「すごーい」「どうやって作ったの?」「魚釣って来たの?」・・・と様々な声が飛び交っていました。魚が苦手と思っていた人も、食べてみるとおいしく食べられました。様々な経験をとおして味覚が育っているようですね。



ねらい	日曜	予 定 献 立 名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま <small>熱やちからのもとになる</small>	あかのなかま <small>体をつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
	17 (月)	敬老の日 (祝日)			
郷土料理・特産物を味わおう	18 (火)	<u>県産こめこパン</u> ホイップバター 牛乳 オムレツ はるさめサラダ コーンシチュー	こめこパン バター はるさめ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	牛乳 とうふ たまご ベーコン ハム	キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース
	19 (水)	チキンカレー ふくじんづけ 牛乳 <u>たたきごぼう</u> 県産ブドウ	ごはん じゃがいも あぶら えごま	牛乳 とりにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが ふくじんづけ ブドウ
	20 (木)	ごはん 牛乳 <u>れんこんとえびのよせあげ</u> わふうサラダ あおなのみそしる (5年オードブル給食)	ごはん あぶら	牛乳 えび かまぼこ とうふ みそ	ブロッコリー キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ あおな
	21 (金)	<u>せきはん</u> ごましお 牛乳 おひたし <u>県産さといもでいもこじる</u>	せきはん ごま さといも さとう	牛乳 ぎゅうにく とうふ かつおぶし	ごぼう こんにゃく にんじん あおな キャベツ ねぎ
	24 (月)	ごはん 牛乳 しろみざかなのくろずあんかけ やさいのごましょうゆ ふかひれスープ フルーツあんじん (中国)	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	牛乳 しろみざかな ふかひれ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ブロッコリー コーン チンゲンサイ ほししいたけ
世界の味を味わおう	25 (火)	レーズンパン ポークチャップ (ようふうしょうがやき) コーヒー牛乳 マッシュポテト ミニトマト クラムチャウダー (アメリカ)	パン こむぎこ じゃがいも バター マカロニ あぶら	牛乳 ぶたにく あさり ベーコン	たまねぎ ミニトマト にんじん レーズン りんご グリーンピース
	26 (水)	弁当日 (なかよしピクニック)			
	27 (木)	ナシゴレン (トマトライスめだまやきぞえ) 牛乳 ブロッコリー やさいスープ (インドネシア)	ごはん あぶら	牛乳 ぶたひきにく たまご ベーコン とりにく さくらえび	たまねぎ ブロッコリー はくさい コーン
	28 (金)	ごはん 牛乳 しろマスやき 県産さくのごまあえ 県産さんさいじる 県産こめこをつかったみたらしだんご (日本)	ごはん ごま さとう だんご	牛乳 しろマス とうふ ぶたにく みそ	きく キャベツ さんさい こんにゃく ねぎ あおな

※献立名が「下線つき太字・斜め」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。