

きゅうしょくだよい

2017

9月



小千谷市立千田小学校

月	火	水	木	金
4 <small>なつやさい</small> 夏野菜カレー ツナサラダ <small>れいどう</small> 冷凍みかん 	5 わかめごはん <small>いと</small> 糸うりサラダ <small>やながわうし</small> 柳川風煮 	6 <small>ちゅうが</small> 中華めん タンメンスープ レバーとポテトの仲良しあえ <small>きよほう</small> 巨峰 (2こ) 	7 ごはん <small>じ</small> さばのみそ煮 ゆかりあえ <small>なつやさい</small> 夏野菜の豚汁 	8 チキンライス <small>はなび</small> 花火サラダ フルーツポンチ 
ごはん、あぶら、さとう	ごはん、さとう、あぶら、ごま	めん、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さとう、アーモンド	ごはん、ごま、じゃがいも、さとう	ごはん、あぶら、さとう
牛乳、ふたにく、ツナ	牛乳、ハム、ふたにく、あつあげ、たまご	牛乳、ふたにく、なると、ふたレバー	牛乳、さば、みそ、ふたにく	牛乳、とりにく、だいたす、かにがま、チーズ
かぼちゃ、なす、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みずな、とうもろこし	いとりのり、きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、たまねぎ、なす、みつば	もやし、しいたけ、にんじん、キャベツ、にら、みずな、とうもろこし、ねぎ、こまつな、きよほう	しょうが、だいこん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、なす、にんじん、たまねぎ、オクラ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いとりのり、もやし、みかん、パイン、りんご
E:644kcal P:20.0g	E:601kcal P:23.3g	E:668kcal P:28.6g	E:611kcal P:27.7g	E:607kcal P:19.4g
11 セルフツナサンド (コッパン、ツナサラダ) ミニトマト (2こ) ポトフ 	12 カラフル肉みそ丼 わかめスープ なし 	13 ごはん ますのマヨコーン蒸し <small>こんぶ</small> 昆布あえ <small>さわら</small> 沢煮わん 	14 ごはん <small>てつか</small> 鉄火みそ <small>こまつな</small> 小松菜のじゃこあえ 炒り豆腐 	15 ごはん とりのから揚げ <small>みずな</small> 水菜とツナのサラダ かぼちゃのみそ汁 
パン、マヨネーズ、じゃがいも	ごはん、あぶら、さとう	ごはん、マヨネーズ、ごま、マロニー	ごはん、あぶら、さとう	ごはん、あぶら、ごま
牛乳、ツナ、チーズ、ウインナー、ベーコン	牛乳、ふたにく、みそ、とうふ、ベーコン、なると	牛乳、ます、みそ、こんぶ、ふたにく、かまぼこ	牛乳、だいたす、みそ、ちりめんじゃこ、あぶらあげ、ふたにく、とうふ、たまご	牛乳、とりにく、ツナ、あぶらあげ、みそ
キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、とうもろこし、にんじん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、しいたけ、いんげん、えのきたけ、みずな	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、たけのこ、みずな、えのきたけ	こまつな、キャベツ、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、たけのこ、みずな	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな、もやし、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、きぬさや
E:679kcal P:24.8g	E:605kcal P:25.8g	E:610kcal P:25.2g	E:682kcal P:27.5g	E:661kcal P:25.5g
18 けいろう 敬老の日 	19 <small>わんせいおうえんきょうりく</small> 6年生応援給食 たれカツ丼 (カツ2こ) <small>うめ</small> 梅の香あえ <small>しる</small> とうふのみそ汁 	20 【6年生給食なし】 ソフトめん カレーソース サワーサラダ アーモンド小魚 	21 【6年生給食なし】 ごはん がんもどきの煮つけ のりずあえ さつま汁 	22 キムチチャーハン <small>こまつな</small> 小松菜と大豆のサラダ ふわふわ卵スープ なし 
	ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	めん、あぶら、アーモンド	ごはん、さとう、さつまいも、ごま	ごはん、あぶら、ごま、さとう、パンこ、アーモンド
	牛乳、ふたにく、とうふ、だいたす、みそ	牛乳、ふたにく、ベーコン、チーズ、こざかな	牛乳、がんもどき、ツナ、のり、ふたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳、ふたにく、だいたす、ツナ、たまご、チーズ、ベーコン
	キャベツ、にんじん、こまつな、うめ、ねぎ、えのきたけ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、みかん、パイン	ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、みずな、しめじ、ねぎ	にんじん、はくさい、こまつな、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、みずな、なし
	E:651kcal P:27.0g	E:696kcal P:28.1g	E:623kcal P:26.1g	E:619kcal P:25.4g
25 きな粉揚げパン コードレッシングサラダ ポークビーンズ 	26 ゆかりごはん <small>あおだいす</small> 青大豆サラダ じゃがいものそぼろ煮 	27 ごはん いかのアーモンドがらめ そくせきづけ 健康豆汁 	28 <small>ちゅうかどん</small> 中華丼 <small>だいす</small> 大豆もやしのナムル りんご 	29 ごはん <small>かんろに</small> さんまの甘露煮 <small>きんぎょ</small> 切り干し大根煮 なめこ汁 
パン、あぶら、さとう、じゃがいも、バター	ごはん、あぶら、じゃがいも、かたくりこ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、アーモンド、じゃがいも	ごはん、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	ごはん、さとう、じゃがいも、あぶら
牛乳、だいたす、きなこ、ふたにく、ベーコン	牛乳、だいたす、かまぼこ、ふたにく、あつあげ	牛乳、いか、こんぶ、あぶらあげ、とうふ、だいたす、みそ	牛乳、ふたにく、いか、えび、なると、うすらたまご	牛乳、さんま、とりにく、さつまあげ、とうふ、あぶらあげ、みそ
キャベツ、きゅうり、とうもろこし、トマト、たまねぎ、にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、みつば	きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ、だいたすもやし、	だいこん、にんじん、いんげん、なめこ、だいこん、ねぎ
E:670kcal P:25.4g	E:634kcal P:23.6g	E:625kcal P:26.8g	E:615kcal P:28.0g	E:678kcal P:25.5g

※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。



平成29年9月
千田小学校



「こ・まごは(わ)やさしい」で健康な体を作りを



暑かった夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。学校生活のリズムを少しでも早く取り戻すために、栄養バランスの整った食事を心掛けましょう。

敬老の日にちなんで

地域でとれる旬の食材を使った日本型食生活は長寿食ともいえます。いつまでも健康で過ごせるように、いろいろな食材を取り入れた「こまごはやさしい」日本型食生活を実践していきましょう。



給食から
「こまごはやさしい」
メニュー紹介

根菜のごま汁

これから旬の時期を迎える根菜類をたっぷり入れたお汁です。ごまの香ばしい風味が食欲をそそります。

<材料 4人分>

- ・豚肉（小間切れ）：50g
- ・だいこん：5cm
- ・にんじん：5cm
- ・じゃがいも：1個
- ・ごぼう：10cm
- ・れんこん：5cm
- ・長ねぎ：10cm
- ・サラダ油：小さじ1
- ・だし汁：カップ3
- ・みそ：大さじ2強
- ・すりごま：大さじ2

<作り方>

- ①大根、にんじん、れんこんは、いちょう切りにする。ごぼうはささがき、じゃがいもは厚いちょう切り、長ねぎはななめ薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて火をつけたら豚肉を入れてさっと炒める。次にごぼう、にんじん、れんこんを入れて炒める。
- ③だし汁を加えて再び煮立ったらアクをとる。
- ④じゃがいもを加え、全ての野菜に火がとおるまで煮る。
- ⑤みそを加えて味を整えたら、すりごまを加える。
- ⑥最後に長ねぎを加えてできあがり。

こ	ごはん		や	やさい	
ま	まめ・まめ製品		さ	さかな	
ご	ごまなどの種実類		し	しいたけなどのきのこ	
わ	わかめなどの海草		い	いも	

ごはんが中心の



日本型食生活

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。