

きゅうしょくだより

月	火	水	木	金		
小千谷野菜がたっぷり! けやきパークより、 小千谷の野菜 をたくさん入れてもらっています。地元の野菜を使って手作りすることで、 安心・安全な給食づくり を頑張ります! <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">        </div>			31 【表示について】 200ml 牛乳を 表します 	1 夏野菜のドライカレー 糸うりのフルーツなます 冷凍みかん 	黄：体を動かすエネルギーになる食品 赤：体をつくるものになる食品 緑：体の調子を整える食品	こめ、あぶら、カレールウ、さとう ふたにく、だいず、牛乳 たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、トマト ビーマン、パイ、みかん、いとうり E: 679 P: 22.1
4 トマトの冷製パスタ 野菜スープ ぶどうゼリー 	5 ごはん とりのレモンだれ 海そうサラダ もずくスープ 	6 ごはん 鯖のゴマみそ焼き 赤かぶあえ そうめん汁 	7 マーボーなす丼 大豆もやしのナムル りんご 	8 コッペパン 小千谷の大きな花火玉 さっぱりあえ ふわふわ卵スープ 		
スパゲティ、オリーブオイル、じゃがいも、さとう ツナ、チーズ、牛乳 トマト、きゅうり、たまねぎ、えのき、レモン、にんじん、もやし、チンゲンツアイ E: 619 P: 22.8	こめ、こめ、さとう、こめ、あぶら、こま、かたくりこ どり、に、たまご、かい、そう、い、か、とう、ふ、も、ず、く、牛、乳 レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、ねぎ E: 593 P: 26.1	こめ、さとう、こま、そうめん さば、みそ、なると、とう、ふ、牛、乳 だいご、ん、か、ぶ、み、ず、な、に、ん、じ、ん、え、の、き E: 582 P: 26.6	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こま ふたにく、だいず、みそ、ハム、牛、乳 しょうが、に、ん、に、く、な、す、た、ま、ね、ぎ、し、い、た、け、ハ、フ、リ、カ、に、ら、だ、い、ず、も、や、し、き、ゅ、う、り、り、ん、ご E: 581 P: 21.6	パン、こま、かたくりこ、こむぎ、こ、パン、こ、あぶら、さとう どり、に、く、とう、ら、わ、か、め、ペ、ー、コ、ン、た、ま、ご、チ、ー、ズ、牛、乳 たまねぎ、かぼちゃ、パプリカ、キャベツ、きゅうり、パイ、に、ん、じ、ん E: 653 P: 30.3		
11 ごはん 車心の揚げ煮 チーズいりきりざい 貝だくさん汁 	12 ごはん 手作り卵焼き 五目ひじき 豆腐の中華煮 	13 おおむぎ 大麦めん きつね汁 蒸かしなす 巨峰 	14 ごはん ミラノ風チキンカツ フレンチサラダ 野菜スープ 	15 さんまの蒲焼丼 酢の物 さつまいも汁 		
こめ、くるま、あぶら、さとう、つきこ なつとう、チーズ、あぶらあげ、とう、ら、み、そ、だ、い、ず、牛、乳 こまつな、に、ん、じ、ん、だ、い、ご、ん、え、の、き、ね、ぎ E: 636 P: 27.4	こめ、マヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ たまご、チ、ー、ズ、ひ、じ、き、さ、つ、ま、あ、げ、だ、い、ず、だ、い、く、に、く、とう、ら、牛、乳 たまねぎ、にんじん、たけのこ、えのき、はくさい E: 652 P: 29.8	めん、さとう あぶらあげ、なると、かつおぶし、牛乳 にんじん、だいご、ん、し、い、た、け、ね、ぎ、な、す、ぶ、とう E: 567 P: 24.0	こめ、こむぎ、こ、パン、こ、オ、リ、ー、ブ、オ、イ、ル、じゃがいも とりにく、たまご、チーズ、牛乳 たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、もやし、チンゲンツアイ E: 605 P: 23.7	こめ、あぶら、さとう、さつまいも、つきこ さんま、の、り、わ、か、め、あ、ぶ、ら、あ、げ、み、そ、だ、い、ず、牛、乳 ねぎ、きゅうり、みかん、にんじん E: 727 P: 26.9		
18 敬老の日 	19 ごはん ほきの薬味ソース こぶあえ 豆腐とわかめのみそ汁 	20 親善陸上 【5・6年給食なし】 おおむぎ 親子丼 糸うりのカラフルサラダ りんご 	21 【5・6年給食なし】 ごはん やきししゃも ポテトカレーきんぴら キャベツみそ汁 	22 【1・2年給食なし】 セルフ ツナサンド あおのりポテト マカロニシチュー 		
こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま 赤キ、ご、ん、ぶ、とう、ら、あ、ぶ、ら、あ、げ、み、そ、だ、い、ず、わ、か、め、牛、乳 ねぎ、キャベツ、みずな、にんじん、えのき E: 589 P: 27.0	こめ、し、ら、た、き、さ、とう、か、た、くり、こ、こ、ま、あ、ぶ、ら とりにく、たまご、ひじき、ハム、牛乳 にんじん、たまねぎ、みずな、いとうり、きゅうり、りんご E: 547 P: 21.2	こめ、あぶら、じゃがいも、つきこ、さとう ししゃも、さつまいも、あぶらあげ、だいず、みそ、牛乳 にんじん、こぼろ、ピーマン、キャベツ、えのき E: 535 P: 24.1	パン、マヨネーズ、じゃがいも、かたくりこ、オリーブオイル、マカロニ ツナ、チ、ー、ズ、だ、い、ず、あ、お、の、り、と、り、に、く、牛、乳 キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、とうもろこし E: 793 P: 29.6			
25 ごはん とりとレバーの ごまみそあえ 即席漬け 豆腐とおくらのスープ 	26 ごはん 小魚佃煮 キャベツとブロッコリーの ごまマヨあえ 肉じゃが 	27 わらう 和風しょうゆラーメン じゃがチーズ なし 	28 【5・6年給食なし】 ごはん 手作りつくね ごまあえ なすみそ汁 	29 【5・6年給食なし】 さつまいもごはん さんまの甘露煮 ゆかりあえ 切干大根のみそ汁 		
こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま だいず、とりにく、ぶたレバー、みそ、さとう、なると、わかめ、牛乳 キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、オクラ E: 621 P: 25.4	こめ、こま、さとう、マヨネーズ、あぶら、じゃがいも、し、ら、た、き ちりめんじゃこ、かつおぶし、ぶたにく、牛乳 キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ E: 636 P: 27.5	めん、オ、リ、ー、ブ、オ、イ、ル、じゃがいも とりにく、なると、わかめ、ペ、ー、コ、ン、チ、ー、ズ、牛、乳 にんじん、メンマ、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、たまねぎ、バセリ、なし E: 654 P: 26.3	こめ、かたくりこ、さとう、すりこま とりにく、ちくわ、あぶらあげ、とう、ら、み、そ、だ、い、ず、牛、乳 えのきはねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす E: 608 P: 32.4	こめ、さつまいも、こま、さとう、じゃがいも、つきこ さんま、あぶらあげ、みそ、だ、い、ず、牛、乳 みずな、キャベツ、にんじん、きりぼし、だ、い、ご、ん E: 664 P: 25.6		

※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。

生活のリズムは、正しい食生活から!

夏休みの間に、あなたの生活リズムはどうなっていましたか?夜ふかしをしたり食事を抜いたり生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか?

<p>夏バテ チェック! 夏休みの間に、こんな風になってしまった人はいませんか?</p>	<p>朝、なかなか起きられない</p> 	<p>朝ごはんを食べないことが多い</p> 	<p>頭がぼんやりして、やる気が出ない</p> 
<p>おやつを食べ過ぎて、ごはんを食べられない</p> 	<p>何をやるのもめんどくさい</p> 	<p>夜はつい遅くまで起きている</p> 	<p>つかれやすく、すぐに座りたくなってしまう</p> 

「規則正しい食生活」が「規則正しい生活」のもとです。

食事のリズムは体調を整える役目をしてくれます。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。

朝食、きちんと食べていますか?

時間がない!食欲がない!朝食の用意がしていない...というような理由で食べなかったり、食べてもパンとジュースだけだったり、ごはんにふりかけだけだったりといった人がいるようです。いつもの朝食を思い出して、朝食の大切さを考えてみましょう。

健康づくりに欠かせない朝食

1日の活動力のもとになる

朝食は、1日のうちでもっとも大切な食事とされています。



生活のリズムを整える

朝食をきちんと食べると、間食も少なく、昼食、夕食が決まった時間に食べられます。



頭の働きがよくなる

朝食には、からだ全体を目覚めさせる働きがあり、脳も完全に目覚め、活発に働き始めます。



太りすぎの予防になる

きちんと朝食を食べれば、昼食やおやつを食べ過ぎることがないので、「まとめぐい」がなくなります。



きゅうしょくだより

月	火	水	木	金
<p>小千谷野菜がたっぷり! けやきパークより、小千谷の野菜をたくさん入れてもらっています。地元の野菜を使って手作りすることで、安心・安全な給食づくりを頑張ります!</p> 			<p>31 [表示について] 200ml 牛乳を 表します </p> <p>黄：体を動かすエネルギーになる食品 赤：体をつくるものになる食品 緑：体の調子を整える食品</p> <p>E: 167 P: 22.1</p>	<p>1 夏野菜のドライカレー 糸うりのフルーツなます 冷凍みかん </p> <p>こめあぶら、カレールウ、さとう ぶたにく、だいず、牛乳 たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、トマト ピーマン、パイン、みかん、いとうり</p> <p>E: 679 P: 22.1</p>
<p>4 トマトの冷製パスタ 野菜スープ ぶどうゼリー </p> <p>スパゲティー、オリーブオイル、じゃがいも、さとう ツナ、チーズ、牛乳 トマト、きゅうり、たまねぎ、えのき、レモン、にんじん、もやし、チンゲンツアイ</p> <p>E: 619 P: 22.8</p>	<p>5 ごはん とりのレモンだれ 海そうサラダ もずくスープ </p> <p>こめ、こめ、さとう、こめあぶら、こま、かたくりこ どりにく、たまご、かいそう、いか、とうふ、もずく、牛乳 レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、ねぎ</p> <p>E: 593 P: 26.1</p>	<p>6 ごはん 鯖のゴマみそ焼き 赤かぶあえ そうめん汁 </p> <p>こめ、さとう、こま、そうめん さば、みそ、なると、とうふ、牛乳 だいこん、かぶ、みずな、にんじん、えのき</p> <p>E: 582 P: 26.6</p>	<p>7 マーボーなす丼 大豆もやしのナムル りんご </p> <p>こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こま ぶたにく、だいず、みそ、ハム、牛乳 しょうが、にんにく、なす、たまねぎ、しいたけ、パプリカ、にら、だいず、もやし、きゅうり、りんご</p> <p>E: 581 P: 21.6</p>	<p>8 コッペパン 小千谷の大きな花火玉 さっぱりあえ ふわふわ卵スープ </p> <p>パン、こま、かたくりこ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう どりにく、とうふ、わかめ、ベーコン、たまご、チーズ、牛乳 たまねぎ、かぼちゃ、パプリカ、キャベツ、きゅうり、パイン、にんじん</p> <p>E: 653 P: 30.3</p>
<p>11 ごはん 車心の揚げ煮 チーズいりきりざい 貝だくさん汁 </p> <p>こめ、くるま、あぶら、さとう、つきこ なつとう、チーズ、あぶらあげ、とうふ、みそ、だいず、牛乳 こまつな、にんじん、だいこん、えのき、ねぎ</p> <p>E: 636 P: 27.4</p>	<p>12 ごはん 手作り卵焼き 五目ひじき 豆腐の中華煮 </p> <p>こめ、マヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ たまご、チーズ、ひじき、さつまあげ、だいず、ぶたにく、とうふ、牛乳 たまねぎ、にんじん、たけのこ、えのきはくさい</p> <p>E: 652 P: 29.8</p>	<p>13 お祝い 大麦めん きつね汁 蒸かしなす 巨峰 </p> <p>めん、さとう あぶらあげ、なると、かつおぶし、牛乳 にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、なす、ぶどう</p> <p>E: 567 P: 24.0</p>	<p>14 ごはん ミラノ風チキンカツ フレンチサラダ 野菜スープ </p> <p>こめ、こむぎこ、パンこ、オリーブオイル、じゃがいも とりにく、たまご、チーズ、牛乳 たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、もやし、チンゲンツアイ</p> <p>E: 605 P: 23.7</p>	<p>15 さんまの蒲焼丼 酢の物 さつまいも汁 </p> <p>こめ、あぶら、さとう、さつまいも、つきこ さんま、のり、わかめ、あぶらあげ、みそ、だいず、牛乳 ねぎ、きゅうり、みかん、にんじん</p> <p>E: 727 P: 26.9</p>
<p>18 敬老の日 </p> <p>19 ごはん ほきの薬味ソース こぶあえ 豆腐とわかめのみそ汁 </p> <p>こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま ホキ、こんぶ、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず、わかめ、牛乳 ねぎ、キャベツ、みずな、にんじん、えのき</p> <p>E: 589 P: 27.0</p>	<p>20 親善陸上 [5・6年給食なし] お祝い 親子丼 糸うりのカラフルサラダ りんご </p> <p>こめ、しらたき、さとう、かたくりこ、こめあぶら とりにく、たまご、ひじき、ハム、牛乳 にんじん、たまねぎ、みずな、いとうり、きゅうり、りんご</p> <p>E: 547 P: 21.2</p>	<p>21 [5・6年給食なし] ごはん やきししゃも ポテトカレーきんぴら キャベツみそ汁 </p> <p>こめ、あぶら、じゃがいも、つきこ、さとう ししゃも、さつまあげ、あぶらあげ、だいず、みそ、牛乳 にんじん、こぼろ、ピーマン、キャベツ、えのき</p> <p>E: 535 P: 24.1</p>	<p>22 [1・2年給食なし] セルフ ツナサンド あおのりポテト マカロニシチュー </p> <p>パン、マヨネーズ、じゃがいも、かたくりこ、オリーブオイル、マカロニ ツナ、チーズ、だいず、あおのり、とりにく、牛乳 キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、とうもろこし</p> <p>E: 793 P: 29.6</p>	
<p>25 ごはん とりとレバーの ごまみそあえ 即席漬け 豆腐とおくらのスープ </p> <p>こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま だいず、とりにく、ぶたレバー、みそ、さとう、なると、わかめ、牛乳 キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、オクラ</p> <p>E: 621 P: 25.4</p>	<p>26 ごはん こきなつくだに 小魚佃煮 キャベツとブロッコリーの ごまマヨあえ 肉じゃが </p> <p>こめ、こま、さとう、マヨネーズ、あぶら、じゃがいも、しらたき ちりめんじゃこ、かつおぶし、ぶたにく、牛乳 キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ</p> <p>E: 636 P: 27.5</p>	<p>27 和風しょうゆラーメン じゃがチーズ なし </p> <p>めん、オリーブオイル、じゃがいも とりにく、なると、わかめ、ベーコン、チーズ、牛乳 にんじん、メンマ、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、たまねぎ、パセリ、なし</p> <p>E: 654 P: 26.3</p>	<p>28 [5・6年給食なし] ごはん 手作りつくね ごまあえ なすみそ汁 </p> <p>こめ、かたくりこ、さとう、すりこ とりにく、ちくわ、あぶらあげ、とうふ、みそ、だいず、牛乳 えのきはくさい、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす</p> <p>E: 608 P: 32.4</p>	<p>29 [5・6年給食なし] さつまいもごはん さんまの甘露煮 ゆかりあえ きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁 </p> <p>こめ、さつまいも、こま、さとう、じゃがいも、つきこ さんま、あぶらあげ、みそ、だいず、牛乳 みずな、キャベツ、にんじん、きりぼし、だいこん</p> <p>E: 664 P: 25.6</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。