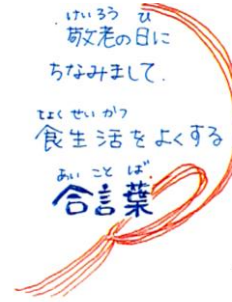




9月給食だより

志木市立宗岡第二小学校
令和2年9月号



まごわやさしい

みんなにもっと食べてほしい、日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べた合言葉。

『まごわ(は)やさしい』



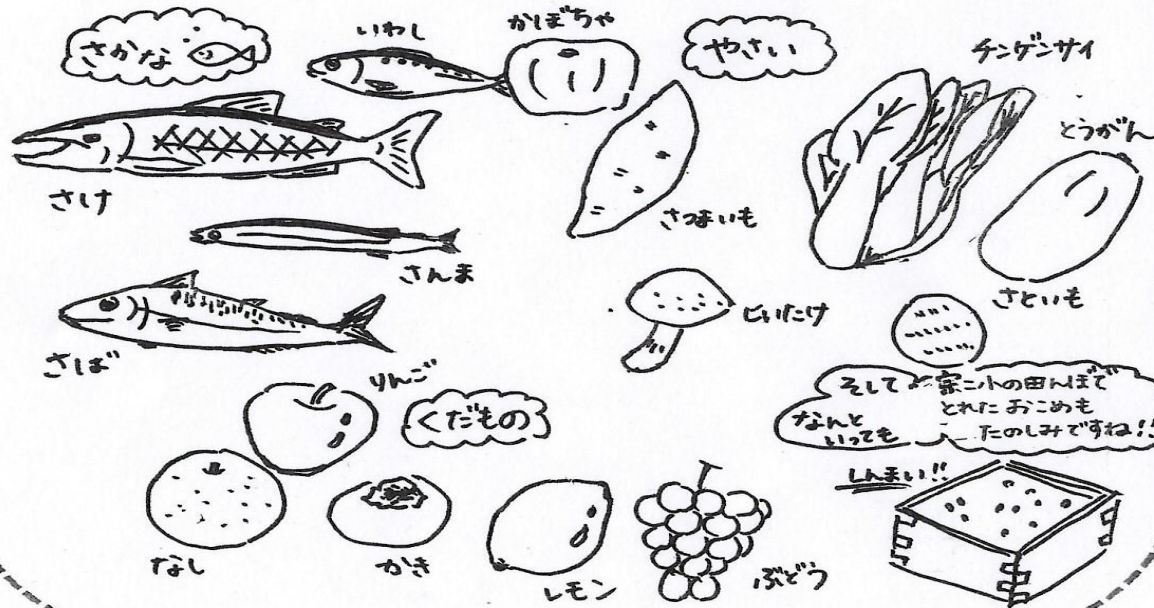
あき どくしょ あき 秋は読書の秋、スポーツの秋、あき げいじゅつあき 芸術の秋、そして食欲の秋ですよね！

しゅん 旬をむかえておいしいものも出回っています。ぜひ食べ物からも秋を感じてください。



秋の食料

食欲の秋!! 涼くなってきて、食べ物もおいしくなりますね。旬の食料は栄養にたっぷりなので、旬の味覚を味わってみましょう!!



今年度は、先生方が種まき～田植えまでやったお米です。PTAの方々やこもんさん、たくさんのお力をいただき、新型コロナウイルスに負けず、しっかり育ちました。



まめ 豆や豆腐などの大豆製品はたんぱく質と食物繊維たっぷり!

ごま ごまはビタミン、鉄分、食物繊維が豊富です。

わかめ わかめやひじきなどは鉄分、ミネラル、食物繊維が豊富です。

やさい ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

さかな カルシウムが豊富で体に良い脂も多いです。

しいたけ きのこと類は免疫力を高めてくれます。

いも 芋類はビタミンや炭水化物が豊富です。

県より『新型コロナウイルスの感染拡大に伴う消費の落ち込みなどにより価格が下落している県産和牛等を学校給食実施希望校に提供することで新たな需要喚起を図り、本県和牛生産農家等への影響を回避するものです。』として、和牛肉等販売促進緊急対策事業の連絡が来ました。補助金も出て、本校は9・10・11月でこの取り組みとして3回牛肉献立が出ます。おいしく食べて生産者さんを応援でき、自分たちの体も元気になるなんて、素敵なことですよね。

献立表に、牛のイラストが入っている日です。

～栄養士のひとこと～
実は、私は秋の味覚の『さつまいも』が苦手でした。なんで?と聞かれても「うん、なんとなく・・・」としか言えなかったのですが。でも、大人になって(もうだいぶ前から大人ですが)味覚も成長し、最近では焼きいもがおいしく感じられるようになりました!むしろ、好きです♡みなさんにも、味覚も成長し、嫌いなものも食べられるようになることを感じてほしいと思っています。



9月の予定献立表



令和2年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I種	Kcal	g	おもにからだをつくる しよくひん(あか)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん(みどり)
		しよくひん	のみもの						
1	火	きのこごはん 	ほっけのからあげ ほうれんそうとコーンのソテー あかだしみそしる	607	27.5	ほっけ あぶらあげ ベーコン なまあげ はちようみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん あぶら	にんじん ほうれんそう こまつな ぶなしめじ まいたけ とうもろこし キャベツ ねぎ	
2	水	むぎごはん 	ぶたにくとなつやさいのいためもの みそしる	586	28.0	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう でんぶん こんにやく あぶら ごまあぶら	あおピーマン あかピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ なす たけのこ だいこん ねぎ	
3	木	スパゲティ 	スパゲティバスカトーレ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	605	24.9	やりのか えび ベーコン クリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ さんおんとう こめ オリーブオイル あぶら パター	こまつな にんにく トマトかん キャベツ たまねぎ きゅうり かぼちゃ	
4	金	ごはん 	トンテキ おかかあえ カニスープ	571	23.2	ぶたにく かつおぶし とうふ カニ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう オリーブオイル	ほうれんそう にんじん こまつな にんにく キャベツ ねぎ しょうが	
7	月	チャーハン 	ヤンニョムチキン ちゅうかふうコーンスープ	653	28.5	なると やきぶた とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん オリーブオイル あぶら ごまあぶら	にんじん ぼんとうねぎ チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ たまねぎ クリームコーン とうもろこし	
8	火	ごはん 	さばのみぞれがけ いそのかあえ さつまじる	625	28.5	まさば ぶたにく きざみのり あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ さんおんとう さつまいも こんにやく あぶら	こまつな にんじん だいこん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	
9	水	むぎごはん 	ぎょうざどん だいこんときゅうりのごますあえ くたくさんみそしる	589	28.8	ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん さとう こんにやく あぶら ごまあぶら しろごま	にら にんじん しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり ねぎ しろごま	
10	木	しょくぱん 	ツナコーントースト ポークビーンズ こうみだれサラダ	691	29.2	ツナフレーク だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごまあぶら マヨネーズ	パセリ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく ねぎ しょうが きゅうり	
11	金	ちゅうかめん 	みそタンメン チーズとポテのつみあげ	722	27.4	ぶたにく あかみそ チーズ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ ねりごま しろごま ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく ごぼう ねぎ もやし ほししいたけ あぶら	
14	月	チキンライス 	チーズオムレツ ポトフ	627	27.1	とりにく たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら パター	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	
15	火	うどん 	にくじるうどん がね	714	23.6	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	うどん でんぶん さつまいも こむぎこ さんおんとう あぶら	こまつな にんじん しょうが ねぎ ぶなしめじ たまねぎ ごぼう	
16	水	むぎごはん 	てっかなす ワンタンスープ	571	22.1	ぶたにく とりにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	あおピーマン にんじん なす しいたけ キャベツ ねぎ とうからし	
17	木	ちゅうかめん 	ちゅうかめん さけのてりやき しゃきしゃきピリからいため かわしまごじる	569	27.9	さけ ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ とうにゅう しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう でんぶん くらごま ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが きりほしだいこん にんにく ねぎ だいこん	
18	金	むぎごはん 	カツカレー マリネサラダ	700	27.6	とりにく ぶたにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ パンこ じゃがいも さんおんとう あぶら	にんじん あかピーマン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	
19	土	運動会! がんばれ~!							
21	月	敬老の日							
22	火	秋分の日							
23	水	ホットドッグ 	やさしいソテー みかんゼリー	572	21.8	ウィンナー かんてん チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	コッパン さとう さんおんとう オリーブオイル あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし みかんかん みかんジュース	
24	木	ひじきごはん 	あつあげととうがんにもの ほうれんそうのおひたし	562	26.9	とりにく あぶらあげ なまあげ かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう あぶら	にんじん ほうれんそう まめもやし とうがん	
28	月	ごはん 	さんまのかばやきどん しゃきしゃきサラダ だいこんのみそしる	670	24.2	さんま あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さんおんとう あぶら しろごま	おかひじき にんじん ぼんとうねぎ しょうが キャベツ だいこん きゅうり	
29	火	むぎごはん 	ハッシュドビーフ カラフルソテー ぶどうゼリー	676	21.7	ぎゅうにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ さんおんとう さとう あぶら パター	にんじん トマトかん ほうれんそう たまねぎ にんにく マッシュルーム きいろピーマン ぶどうジュース もやし	
30	水	ちゅうかめん 	かんとうめん てづくりジャンボぎょうざ	678	27.2	えび ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ にら たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ☆今月の給食費の引き落としは9月7日(月)です。(再引き落としは15日(火)になります。)残高のご確認をお願いします。
 ☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューをのせています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです