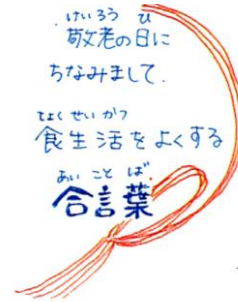


9月給食だよ



志木市立宗岡第二小学校
令和3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！

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。

そして、また図書としよの先生せんせいから、とても興味深い本ほんをお借りしました。今年度ことねんどの課題図書かだいとしよと

いうことですが、読んだ人よんだひともいるでしょうか？低学年向けですが、ぜひみなさんに知ってほしいと

おもったので、ここで紹介しょうかいします。



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。

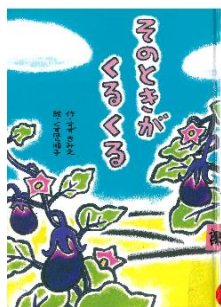


やさい
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

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。



『そのときがくる』という本です。その通り！！と思いました。みなさんも、そのときを感じてほしい、そのときがくるのを楽しみにしてほしいとおもっています。



2冊目は『どこからきたの？おべんとう』という本です。

絵も、とてもわかりやすくきれいな本です。

しかも、すごくおいしそうなのです。

いろいろな場合が、とてもわかりやすくくわしく書いてあります。

こうがくねんひと高学年の人にはすぐ読み終わってしまいそうですが、内容

は、知らなかったことも書いてあるのではないのでしょうか？

今月は、新型コロナウイルスの影響による補助事業で、鹿児島県産のカンパチが出ます。いつまでもコロナの影響が続き、食べ物に関係しているところも、なかなかいつも通りにできずとても大変だと思います。今回も、とても立派なカンパチが届く予定です。関係している仕事の方々に感謝し、なぜ今このカンパチが食べられているのか、を考えて食べてほしいとおもっています。

～栄養士のひとごと～
夏休み、みなさんは何をしていましたか？とてもとても暑く、家から出たくないと思ってしまうよね、というのは大人だけ？
そんな中、お家でオリンピック・パラリンピックを見て応援していた人もいないのではないのでしょうか？たくさんものを我慢して、必死に練習して、たった1回の本番に向かっていく姿は、涙なしでは見られません！感動する場面がたくさんありました。色々なことがある中、オリンピック・パラリンピックができたことが奇跡のような気もしています。



9月の予定献立表



令和3年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		Kcal	g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(みどり)	
		しゆしょく	のみもの						おかず
1	水	むぎごはん 	スープカレー かいそうサラダ	594	21.8	とりにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも さんおんとう あぶら ごまあぶら オリーブオイル	にんじん あおピーマン こまつな なす にんにく しょうが たまねぎ キャベツ トマトかん ぶなしめじ とうもろこし	
2	木	たべておうえん かごしまけんのカンパチ		506	27.4	カンパチ ハム あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら	にんじん こまつな わけぎ キャベツ だいこん ごぼう	
		ごはん 	カンパチのてりやき おかかいため ぐだくさんみそしる						
3	金	スパゲティ 	パスカトーレ グリーンサラダ かぼちゃスープ	609	25.1	やりいか エビ 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 バター	かぼちゃ きゅうり こまつな にんにく トマトかん きゃべつ たまねぎ	
6	月	えだまめごはん 	てっかなす カルシウムたっぷりみそしる	561	25.4	えだまめ ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ さとう あぶら	なす あおピーマン こまつな だいこん ねぎ とうがらし	
7	火	むぎごはん 	かくにどん ほうれんそうのみそしる はちみつレモンゼリー	678	29.1	ぶたにく あかみそ しろみそ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく さんおんとう でんぶん さとう はちみつ あぶら	こまつな にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが レモンじる ぶなしめじ	
8	水	ごはん 	あじのカレーあげ てづくりなめたけ とうふのみそしる	537	25.8	あじ とうふ あかみそ しろみそ ワカメ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さんおんとう あぶら	キャベツ こまつな えのきだけ しょうが にんにく ねぎ	
9	木	ちゅうかめん 	あんかけやきそば チーズとポテのつつみあげ ぶどう2つぶ	661	28.3	イカ えび オイスターソース ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん はるまきのかわ こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ きくらげ ぶどう	
10	金	ごはん 	さんまのかばやきどん しゃきしゃきサラダ ナスのみそしる	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 しろこま	おかひじき にんじん ばんのうねぎ しょうが キャベツ なす きゅうり	
13	月	むぎごはん 	すぶた ちゅうかふうコーンスープ	618	20.3	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん さんおんとう あぶら	にんじん あおピーマン チンゲンサイ しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ クリームコーン とうもろこし	
14	火	こめこパン 	こくとうきなこあげパン ポークビーンズ ごうみドレッシングサラダ	636	26.0	きなこ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめこパン じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごまあぶら こくとう	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ しょうが きゅうり	
15	水	むぎごはん 	こまつなとじゃこのふりかけ みそにこみ カルピスゼリー	556	23.2	ちくわ ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし だいず しろみそ こんぶ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう さといも さとう しろこま カルピス	こまつな にんじん ごぼう れんこん しいたけ	
16	木	ごはん 	トンテキ おかかあえ もずくスープ	541	22.5	ぶたにく もずく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう ごまあぶら オリーブオイル	ほうれんそう にんじん にんにく キャベツ ねぎ えのきだけ	
17	金	ちゅっほやい曜者の日 まごわやさしい こんだて		567	28.0	さけ あぶらあげ だいず とうふ しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう あぶら でんぶん さんおんとう くらこま	にんじん こまつな しょうが きりほしだいこん だいこん ねぎ	
		さつまいもごはん 	さけのてりやき きりほしだいこんのもの かわしまごじる						
20	月	敬老の日							
21	火	十五夜こんだて		573	21.4	ぶたにく えだまめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんとう さといも しらたまだんご でんぶん あぶら ごまあぶら	ごぼう ばんのうねぎ しょうが だいこん にんじん	
		ぶたにくとごぼうの きんぴらすし 	さといものみそしる みたらしだんご						
22	水	ごはん 	さばのみぞれがけ いそのかあえ さつまじる	588	25.8	さば とりにく 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 こんにゃく 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	
23	木	秋分の日							
24	金	むぎごはん 	ぎゅうどん こまつなのみそしる ミルクかんてんきなこがけ	575	24.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ きなこ あかみそ しろみそ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらたき さんおんとう さとう	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ みかんジュース	
27	月	あおりのじゃこごはん 	わふうポテトサラダ こうやどうふのもの	590	22.7	ちりめんじゃこ ひじき あおりのり かつおぶし こうりどうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さんおんとう でんぶん こんにゃく ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ	
28	火	たべておうえん かごしまけんのカンパチ		542	28.6	かんぱち あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにゃく さんおんとう しろこま ごまあぶら	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	
		ごはん 	カンパチのしおこうじやき ごまあえ みそけんちんじる						
29	水	キムパひょうませごはん 	クッパスープ きなこロン	608	22.8	ぶたにく たまご こうりどうふ あかみそ きなこ かんこくのり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん しろこま さんおんとう ごまあぶら あぶら	ほうれんそう にんじん いら にんにく しょうが だいこん キャベツ たくあん	
30	木	うどん 	おきなわそばふううどん かくに のりしおだいず	647	29.5	ぶたにく だいず あおりのり なると ぎゅうにゅう	うどん さんおんとう でんぶん あぶら	にんじん キャベツ しょうが ばんのうねぎ	

☆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6日(月)です。(再引き落としは15日(水)になります。)残高を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