

8・9月給食だよ!

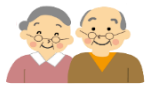
志木市立宗岡第二小学校
令和4年8・9月号

いろいろ
敬老の日に
ちなみして。
ばいせいか
食生活をよする
あこが
合言葉

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』



まだまだ暑いですが、秋は読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですよ!

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、夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか?

これからの学校生活も元気に過ごせるよう、規則正しい生活をしましょう。

十五夜(じゅうごや)ってなあに??

十五夜(じゅうごや)とは旧暦の8月15日の『中秋の名月』のことです。この日は月見をすることと同時に、秋の豊作を願い、収穫を感謝する日でもあります。そして、秋の真ん中に出る満月、の意味もあります。

今年、9月9日です。この日の献立は、
豚とごぼうのきんぴら寿司・さといもの味噌汁
あべかわ団子・牛乳

です。お楽しみに。

そして、空を見上げてみて下さい。晴れていればとてもきれいなお月様が見えると思います!

2年生 とうもろこしのかむむき体験をしました。

7月の給食にでたとうもろこしは1年生が皮をむいてくれました。

とうもろこしは皮をむいてから時間が経つと甘さが減ってしまいます。2年生が給食の調理直前にむいてくれたとうもろこしはとてもあまく、おいしかったです。



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。

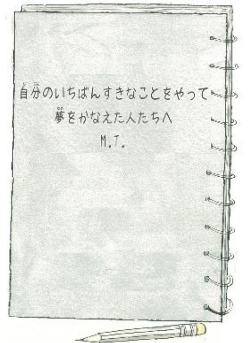
旬の食材の紹介~茄子(なす)~

茄子などの夏から秋にかけてが旬の野菜は、体を冷やす作用をもっているものが多いです。だから旬のものを食べるとその時期に必要な栄養素がとれるんですね。その他にも、茄子はなんといってもあの色、です。茄子の色はポリフェノールの一種で『ナスニン』といいます。専門的には『抗酸化作用』がある、というのですが、いつまでも若々しく元気にすごせるようになります。触るときは、ヘタの部分にトゲがあるから気を付けて!新鮮なものほど刺さります!

~栄養士のひとこと~

今年の夏休みは何をしましたか?楽しめましたか?ちゃんと宿題もやりましたか?

私はみなさんがお休みに入ってから図書室に行き、残っていた課題図書をお貸ししました。『捨てないパン屋の挑戦しあわせのレシピ』『みんなのためいき図鑑』『チョコレートタッチ』『すうがくでせかいをみるの』『ばあばにえがおをとどけてあげる』そして課題図書ではありませんが『5分に意外な結果』を読みました。お休みで時間もあり、コロナ禍ということもあり、がっつり読書の時間を作ることができ、とても充実した楽しい夏休みを過ごせました!





8・9月の予定献立表



令和4年度

志木市立宗岡第二小学校

日 曜	こんだてめい			I和食 Kcal	E和食 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)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
	しゅしょく	のみもの	おかず					
31 水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	おやこどん はるさめのエスニックサラダ ごもくみそ	604	29.3	たまご とりにく あぶらあげ ハム しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ こんにゃく さんおんとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ キャベツ こまつな あかピーマン にんじん だいこん ねぎ レモンかじゅう
1 木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	さんまのかばやきどん しゃきしゃきサラダ なすのみそしる	647	24.5	さんま 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 でんぷん しろごま あぶら さんおんとう	きゅうり しょうが キャベツ おかひじき にんじん なす ばんのうねぎ
2 金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	トンテキ おかかあえ にらたまスープ	566	26.2	たまご ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう オリーブオイル	にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ にら
5 月	えだまめごはん 	ぎゅうにゅう 	てっかなす カルシウムたっぷりみそしる	552	26.4	えだまめ ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ はちょうみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	なす あおピーマン ねぎ だいこん こまつな
6 火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	かくにどん こまつなのみそしる パイナップルゼリー	654	29.2	ぶたにく あかみそ しろみそ かんでん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく さんおんとう でんぷん あぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ こまつな ぶなしめじ パインかん パインジュース
7 水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	しろみさかなのハーパンこやき しおこんぶあえ レタススープ	529	30.0	ホキ パルメザンチーズ しおこんぶ とりにく ワカメ ぎゅうにゅう	こめ パンこ オリーブオイル	キャベツ にんじん たまねぎ レタス バジル
8 木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ガバオライス アジアンスープ なし	545	28.8	とりにく ぶたにく とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さんおんとう あぶら	なし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ あおピーマン あかピーマン にんじん バジル だいこん セロリー きくらげ
9 金	じゅうごやこんだて							
	ぶたにくとごぼうの きんぴらすし 	ぎゅうにゅう 	さといものみそしる あべかわだんご	580	23.8	ぶたにく きなこ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ しらたまだんご さといも さとう さんおんとう あぶら ごまあぶら	ごぼう かんぴょう にんじん だいこん ねぎ しょうが
12 月	あおりのじゃこごはん 	ぎゅうにゅう 	わふうポテト こうやとうふのもの 	560	23.1	ちりめんじゃこ こおりとうふ あおりの ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな
13 火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	サンラータンメン チーズとポテトのつつみあげ	701	29.7	たまご チーズ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも ごまあぶら でんぷん はるまきのかわ こむぎこ あぶら	もやし たけのこ ほししいたけ きくらげ こまつな
14 水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	スープカレー ビーンズサラダ ナタデココいりぶどうゼリー	632	27.3	とりにく だいず ひよこまめ ハム かんでん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも さんおんとう さとう オリーブオイル	きゅうり にんにく しょうが ナタデココ たまねぎ トマトかん にんじん キャベツ なす あおピーマン ぶなしめじ ぶどうジュース
15 木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	てづくりなめだけ あじのカレーあげ とうふのみそしる	520	26.7	まあじ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さんおんとう あぶら	しょうが にんにく えのきだけ ねぎ キャベツ こまつな
16 金	じゅうしい 	ぎゅうにゅう 	いりとうふ きのこのみそしる	607	31.8	さつまあげ とりにく ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう	ほししいたけ にんじん にら ねぎ さやいんげん れんこん ぶなしめじ なめこ えのきだけ
19 月	敬老の日							
	敬老の日 まごわやさしい こんだて							
20 火	さつまいもごはん 	ぎゅうにゅう 	さけのてりやき きりぼしだいこんのもの かわしまごじる	593	32.8	さけ とうにゅう あぶらあげ だいず とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くるごま さとう でんぷん あぶら さんおんとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな ねぎ
21 水	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	スパゲティバスカトーレ かいそうサラダ かぼちゃのポタージュ	617	25.2	えび やりいか ベーコン かいそうミックス なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ バター さんおんとう あぶら ごまあぶら オリーブオイル こめ	かぼちゃ にんにく トマトかん キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ
22 木	キムパいろうまぜごはん 	ぎゅうにゅう 	クッパスープ きなコロソ	563	22.5	たまご こおりとうふ ぶたにく あかみそ かんこくのり きなこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しろごま ごまあぶら さんおんとう でんぷん あぶら	にんにく にんじん こまつな たくあん しょうが だいこん キャベツ にら
23 金	秋分の日							
26 月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたキムチどん ナムル キャベツとはるさめのスープ	542	20.1	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ ごまあぶら あぶら さんおんとう しろごま	もやし きゅうり にんにく しょうが キムチ にら にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ
27 火	くろパン 	ぎゅうにゅう 	なつやさいのミートグラタン むぎむぎスープ	607	24.9	ぶたにく ベーコン ウィンナー ミックスチーズ ぎゅうにゅう	くろパン こむぎこ じゃがいも おおむぎ あぶら オリーブオイル	ズッキーニ しょうが にんにく トマト トマトかん なす セロリー たまねぎ にんじん
28 水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	こまつなとジャコのとづくりふりかけ みそにこみ ぎゅうにゅうみかんかんでん	551	24.2	ちりめんじゃこ ちくわ とりにく かつおぶし こんぶ だいず しろみそ かんでん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも さんおんとう しろごま さとう	ごぼう こまつな れんこん にんじん しいたけ みかんかん
29 木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのみそれがけ いそのかあえ さつまじる	622	29.9	まさば 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 さつまいも こんにゃく はくりきこ あぶら さんおんとう	もやし だいこん こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ
30 金	うどん 	ぎゅうにゅう 	おきなわそばふううどん ラフテー(ぶたのかくに) のりしおだいず	617	29.4	なると ぶたにく だいず あおりのり ぎゅうにゅう	うどん さんおんとう でんぷん あぶら	キャベツ にんじん 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5日(月)です。(再引き落としは15日(木)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