

8月9日 きゅうしよくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	こんだてめい	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき					
		おもに ちやにくとなる たべもの (あか)		おもにからだの ちやしをととのえる たべもの (みどり)		おもにはたらく ちからとなる たべもの (きいろ)	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
30 (水)	むぎごはん カレー フルーツカクテル	ぎゅうにく 	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん 	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
31 (木)	フォカッチャ ラタトゥイユふう きびなごのマリネ	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ きびなご	ピーマン かぼちゃ トマト にんじん	なす たまねぎ きゅうり にんにく	フォカッチャ じゃがいも さとう	オリーブ オイル あぶら
<p>☆ フォカッチャ ☆ イタリア料理の平たいパンのこです。 そのまま食べたり、野菜やチーズをはさんで、サンドイッチとして食べたりします。</p>							
1 (金)	ごはん みそしる コロッケ ごぼうとこまつなごまあえ	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま
4 (月)	むぎごはん とうふじる みそカツ すキャベツ	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 	キャベツ にんにく しめじ	こめ むぎ でんぷん さとう パンこ	あぶら ごま ごまあぶら
5 (火)	こくとうねじりパン ごもくうどん キャロットサラダ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン しいたけ	パン かんめん	ごま マヨネーズ
6 (水)	ごはん ちくぜんに あつやきたまご きゅうりとわかめのすのもの	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん いんげん	きゅうり ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにやく	こめ さといも さとう	あぶら
7 (木)	しよくパン マーガリン やさいスープ ハンバーグ ケチャップソース ほうれんそうのソテー	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう 	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ セロリ キャベツ コーン	パン マカロニ じゃがいも さとう	マーガリン

8 (金)	【めざしの日：箸を正しく持つ】 ごはん とうがんじる てりやきチキン はるさめのすのもの やきめざし	とりにく ちくわ 	ぎゅうにゅう やきめざし 	にんじん 	とうがん きゅうり しいたけ	こめ でんぷん はるさめ さとう	ごま
<p>☆ とうがん ☆ 夏が旬の野菜ですが、漢字だと「冬瓜」と書きます。 とうがんは保存性が高く、昔は夏に収穫したものを、風通しのよい暗い場所に置いておき、冬の保存食としていたところから名前がつけられたといわれています。</p>							
11 (月)	むぎごはん じゃがぶたキムチのもの ブロッコリーのおかかあえ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ キムチ こんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
12 (火)	パインパン ヘルシースパゲティ ごぼうサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいたいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン グリーンピース	たまねぎ にんにく ごぼう コーン	パン スパゲティ	あぶら マヨネーズ
13 (水)	【お弁当おすすめ献立】 ごはん ごもくだいず タレやきにくだんご もやしのごまあえ	とりにく てんぷら だいたいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし こんにやく ごぼう しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
14 (木)	ワンローフパン りんごジャム フォーガー はるまき こまつないため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん こまつな ちんげんさい	もやし たまねぎ キャベツ かぼす	パン ビーフン りんごジャム	あぶら ごまあぶら
15 (金)	【敬老の日】 むぎごはん きりぼしだいこんいりみそしる さんまのしょうがに ほうれんそうのいそかあえ	とうふ あぶらあげ さんま みそ 	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん ねぎ ほうれんそう 	もやし きりぼしだいこん しめじ	こめ むぎ 	ごまあぶら
19 (火)	ワンローフパン いちごジャム ごもくビーフン ショーロンポー ブロッコリーのソテー	ぶたにく てんぷら 	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン 	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	パン いちごジャム ビーフン	あぶら ごまあぶら
20 (水)	えだまめごはん きのこじる いわしカリカリフライ キャベツのレモンずあえ	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ しいたけ えだまめ	こめ もちごめ でんぷん さとう	あぶら

ぎゅうにゅう まいにち さいりょう つごう こんだて へんごう
* 牛乳は毎日つきますが、材料の都合により献立は変更になることがあります。太字が地場産物使用予定の食材です。

21 (木)	せわりコッペパン おしむぎのスープ チリコンカン ウインナー	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ セロリ にんにく きくらげ	パン おしむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら
22 (金)	【かまっ子の日：なす】 ごはん なすとひきにくのカレー かいそうサラダ	ぶたにく ハム 	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト かいそう	にんじん 	キャベツ きゅうり たまねぎ なす コーン えだまめ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら
25 (月)	【ふるさと料理の日：ひじき】 ひじきごはん わかめじる かぼちゃクノーデル いんげんのごまあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ 	にんじん ねぎ かぼちゃ いんげん 	えのきたけ えだまめ	こめ ふ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ 	あぶら ごま
	<p>☆ クノーデル ☆</p> <p>ドイツ料理で、クノーデルはドイツ語で「団子」のことを意味しています。 コロッケと似ていますが、コロッケはじゃがいもを茹でて、つぶしたものと具材を混ぜて揚げたものですが、クノーデルは、具材（挽肉やコーンクリームなど）を味付けしたじゃがいもで包んで揚げたものです。 今日の給食では、かぼちゃをじゃがいもで包んで揚げています。</p>						
26 (火)	ミルクコッペパン やきそば フルーツミックス	ぶたにく てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし みかん パイン おうとう	パン ちゅうかめん ゼリー 	あぶら
27 (水)	とんちゃんどん すましじる もずく	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのきたけ しいたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら
28 (木)	しょくパン マーガリン じゃがいものカレーに いかのマリネ	ぶたにく いか 	ぎゅうにゅう 	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく 	パン じゃがいも さとう	あぶら マーガリン
29 (金)	ごはん あつあげのちゅうかに あげぎょうざ オレンジ	ぶたにく うずらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが オレンジ	こめ さとう でんぶん	あぶら
30 (土)	ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう	あぶら

毎日しっかり！
はやね！はやあき！あさごはん！

楽しかった夏休みもあっという間に終わり、いよいよ2学期です。夏休み中に、朝寝坊や朝ごはんを食べなかったり、夜遅くまで起きていたりしていませんか？夏休みで乱れがちだった生活リズムをもう一度見直しましょう。

はやね

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに寝ることで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。



はやあき

朝日を浴びることで、体内時計（25時間）がリセットされ、脳が自覚めて、24時間のリズムに調整されます。



あさごはん

みなさんが夜、ねむっているときも、心臓は動いていますし、ずっと息をしています。そのため、朝、起きたときには体のエネルギーは少なくなっています。朝ごはんは、ねむっていた脳や体を自覚めさせ、勉強したり運動したりするためのエネルギーのもとになります。

★朝ごはんをしっかり食べると・・・



あたま頭がすっきりとさえ、しゅうちゅうりょく、きおくりょく集中力や記憶力がアップします。



い、ちょう、かっぱつ、はたら胃や腸が活発に働きだし、べん、べん、べん便がしっかりと出て、こころ、からだ心も体もすっきりします。



ねむっている間に下がったあいた、さ体温がもどり、げんき、うご元気にも動けます。

