

# 10月 (前半)

# 給食だよ!



平成28年度10月号①

萩市立明倫小学校



## 予定こんだて表

給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
3月	ごはん		南蛮煮 じゃがいものカレー炒め スティックきゅうり	米・油・こんにやく さとう・じゃがいも	牛乳・とり肉・生あげ 米みそ・赤みそ ぶた肉・大豆	はくさい・だいこん・にんじん 干しいたけ・たまねぎ いんげん・きゅうり	「南蛮煮」は野菜や肉を みそ味で煮て、少しウ ガラシをきかせた郷土 料理です。
4火	ごはん		チキンチキンごぼう かきたま汁 かりこいりこ	米・でん粉・油・さとう じゃがいも	牛乳・とり肉・たまご とうふ・いりこ	ごぼう・ピーマン・にんじん たまねぎ・ねぎ	「チキンチキンごぼう」は 人気メニューのひとつで す。季節によって食材を アレンジします。今回は じゃがいもを入れます。
5水	食パン		チキンハム・ツナサラダ コンソメスープ バナナ	食パン・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・チキンハム ツナ・ベーコン・わかめ	キャベツ・にんじん・たまねぎ バナナ	食パンにハムやサラダを のせて食べましょう。バ ナナは消化がよく、食べ るとすぐにエネルギーに なる食べ物です。
6木	ごはん		豚肉のオイスターソース炒め 肉だんごスープ ブルーベリーゼリー	米・油・春雨・ゼリー	牛乳・ぶた肉 ミートボール	チンゲン菜・たまねぎ・にんじん きくらげ・たけのこ・しょうが にんにく・ほうれん草 干しいたけ	ブルーベリーに含まれる 「アントシアニン」という 栄養素は目のはたらきを よくすると言われてい ます。
7金	ゆかり ごはん		旬の魚の塩焼き かぼちゃのみそ汁 ほうれん草のごまあえ	米・ごま・さとう	牛乳・魚・生あげ 米みそ・麦みそ	ゆかり・かぼちゃ・たまねぎ はくさい・えのき・ねぎ ほうれん草・にんじん・きゅうり もやし	給食のみそ汁は、いりこで だしをとって、米みそと 麦みそを混ぜて味付け をしています。
11火	ごはん		鶏肉のごまマヨやき とうふ汁 おかかあえ	米・ごま・さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・とうふ かつお節	たまねぎ・にんじん・しめじ えのき・ねぎ・小松菜・もやし きゅうり	とり肉にごまとマヨネー ズを混ぜてオーブンで焼 きます。マヨネーズが肉 をやわらかくしてくれま す。
12水	牛丼		キャベツのごま酢あえ りんご	米・油・糸こんにやく さとう・ごま	牛乳・牛肉・やきとうふ わかめ・しらす干し	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほうれん草・干しいたけ キャベツ・きゅうり・りんご	りんごは皮と実の間に栄 養分がたくさんふくまれ ています。そのため給食 では皮をむかずに出して います。
13木	麦ごはん		白身魚フライ ジュリアンスープ オーロラサラダ	米・麦・パン粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・白身魚 ベーコン	キャベツ・水菜・たまねぎ にんじん・パセリ・レタス 赤ピーマン・きゅうり	麦ごはんを使う麦は「押 し麦」という平べったい 形の麦です。真ん中に黒 いすじがあり、フクフク した食感になります。

14 金	チャンポン	 (チャンポン) ちゅうかい たまご 中華炒り卵 にく ミニ肉まん かし めだま お菓子な目玉焼き	中華めん・ごま油 じゃがいも・油 肉まん・さとう	牛乳・ぶた肉・いか たまご	しょうが・キャベツ・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ピーマン・たけのこ・もも缶	5年のみの給食です。 「お菓子な目玉焼き」は 牛乳ともも缶を使う手 作りデザートです。
17 月	ごはん	 こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ わふう 和風サラダ なっとう 納豆みそ	米・油・さとう	牛乳・高野豆腐 とり肉・たまご・ツナ わかめ・納豆・ぶた肉 赤みそ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・だいこん きゅうり	納豆は大豆を発酵させ て作られる食品です。食 物せんいなどをたくさん 含み、お腹の調子を整 える働きがあります。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。



## ごはんしっかり食べていますか？

そろそろ新米が食べられる季節になりました。日本人は主食のごはんをしっかりと食べることで栄養バランスをとってきました。給食では各学年に応じてお米のグラム数を指定し、業者でごはんを炊いてもらっています。

( ) 内の数字は米→ごはんになった時の量です。

1・2年	60g (132g)
3・4年	70g (154g)
5・6年	80g (176g)

※中学生になると100g(220g)が給食1食あたりの基準量です。6年生は中学校へつなげるために、12月からお米の量を90g(198g)に増量します。

給食では白ごはんを中心におかずを食べる(三角食べ)指導をしています。ご家庭でもお茶わんを持って、ごはんをしっかりと食べる工夫をしていただけたらと思います。

白ごはんに合う人気メニューです！赤みそ以外のみそを使ってもおいしくできます。

☆行事による給食中止のお知らせ☆

- ・ 6 (木) なかよし 交流会
- ・ 7 (金) なかよし ミニ遠足
- ・ 14 (金) 1～4、6年 秋の遠足

## 給食のレシピ

☆ 納豆みそ ☆

〈材料〉

粒納豆	2パック (約90g)
豚こま切れ	80g
赤みそ	大さじ2
さとう	小さじ2
酒	大さじ1
みりん	小さじ2

〈作り方〉

- ① 鍋を熱し、豚肉を入れ酒(分量外)をふって炒る。
- ② 肉に火が通ったら混ぜておいした調味料を加え、焦げないようにしっかり混ぜる。
- ③ 納豆を加えてよく混ぜる。



## 大切です！朝ごはん

～朝ごはんて目覚める体～



山口県学校栄養士会「朝食指導リーフレット」より



### 朝ごはんの役割

朝ごはんて体内時計を  
スイッチON！



### ① からだの目覚ましスイッチ (体温の上昇 エネルギー補給)

朝ごはんを食べると、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も上がるので、学習に集中できます。

### ② おなかの目覚ましスイッチ (排便の促進)

消化器系が刺激をうけて、排便がうながされます。

登校前に、毎日ウンチが  
出ている児童は26.4%



### ③ 脳の目覚ましスイッチ (脳の活性化)

脳のエネルギー源は、  
肝臓に貯えられたブドウ糖です。肝臓にはブドウ糖が、約12時間分しか貯えられないので、必ず朝ごはんをとることが必要です。

