

きゅうしよく カルシウム 8・9月 No.1



はいぜん

赤

緑

黄

ひとくち×毛

4 (月)

チーズカレーライス (カレー皿)



ぎゅうにゅう、とりにく

たまねぎ、にんじん、こんにんじょうが、たくあん、キャバツ

ごはん、じゃがいも、サラダあぶらごま、さとう

はいぜん

赤

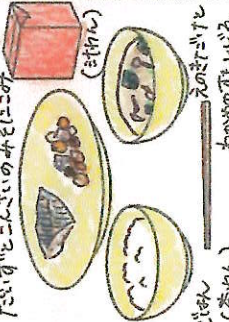
緑

黄

ひとくち×毛

5 (火)

さばめしおやき (お皿)



ぎゅうにゅう、さば、だいず、かつわかめ

にんじん、ほししいただけ、こんにんじょう、えのきだけ

ごはん、サラダあぶら、さといも、さとう

クイズ②

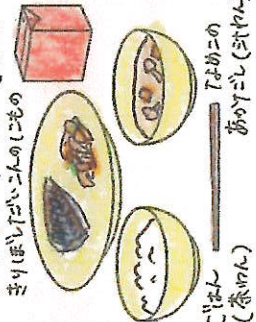
えのきだけが長く生産されている産地はどこでしょうか？

① 北海道 ② 京都府 ③ 長野県

前編⑤ ⑥: ゼロコ

12 (火)

ざけりしおこしやき (お皿)



ぎゅうにゅう、さわら、あぶらあげ、かつわかめ、ちゅうみそ

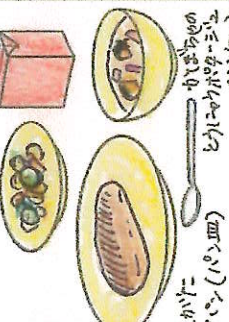
ざけりしおこし、にんじん、さんどまめ、なめこ、えのきだけ、あおねぎ

ごはん、サラダあぶら、さとう

今日の魚は「サワラ」といいです。塩こうじに漬けて焼くことで、ほどよい塩気がつき、ふわふわとやわらかい食感になります。ごはんと交互に食べましょう。

6 (水)

マカロニサラダ (小皿)



ぎゅうにゅう、ベーコン、とうにゅう、ツナ

かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、久御山のきゅうり、ホールコーン

コッパパン、サラダあぶら、マカロニ、さとう

クイズ③

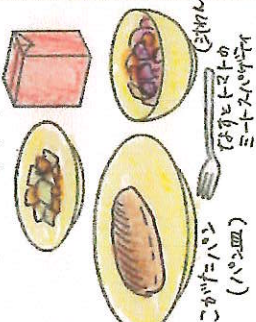
マカロニは、スパゲティと同じ材料でできている。〇か×か？

① 正しいから〇、間違いから×

②: ゼロコ

13 (水)

コーンスロークラウド (小皿)



ぎゅうにゅう、ベーコン

久御山のなす、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、たまかん、キャバツ

こがたパン、スパゲティ、オリーブオイル、さとう

クイズ④

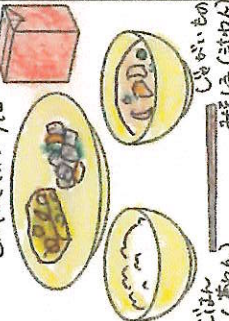
なすの紫色の色素(色のもと)は、何という名前でしょうか？

① ナスニン ② ナスノン ③ ナスピン

④: ゼロコ

7 (木)

おこのみオムレツ (お皿)



ぎゅうにゅう、たまご、ワインナー、かつおがし、あおのり、ちゅうみそ

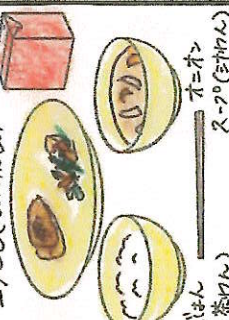
あおねぎ、キャバツ、こんにんじょう、にんじん、ピーマン、たまねぎ

ごはん、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも

お好みオムレツとは、キャバツやネギの具材が入ったオムレツです。かつお節や青のり、お好みソースがかかっていきます。お好み焼きのような味合いを楽しんで食べましょう。

8 (金)

とりくのしモンゴース (お皿)



ぎゅうにゅう、とりにく

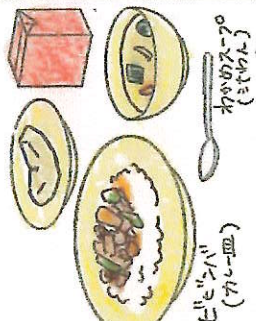
ニラ、にんじん、もやし、たまねぎ、パセリ

ごはん、かたくり、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら

リクエスト給食では、多くの学校から人気のからあげ。今日は、買でも食べやすい、さつぱりとしたレモンソースがかかったからあげです。しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

14 (木)

なし (小皿)



ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、あかみそ、ちゅうみそ、カットわかめ

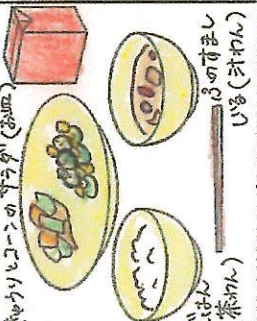
ざけりしおこし、にんじん、ごま、だいず、もやし、れんこん、さんどまめ、しょうが、にんにく、たまねぎ、なし

ごはん、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま

今日は、デザートに「なし」がついています。日本梨という品種はしゃりとした食感、西洋梨という品種はねっとりとした食感が特徴です。さて、今日の薬はどちらの品種でしょうか？

8/31 (木)

うぶたにくしあおねぎのオムレツ (お皿)



ぎゅうにゅう、ふたひぎにく、か

こんにんじょう、ごま、たまご、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおねぎ、ホールコーン、久御山のきゅうり

ごはん、サラダあぶら、さとう、かたくり

クイズ①

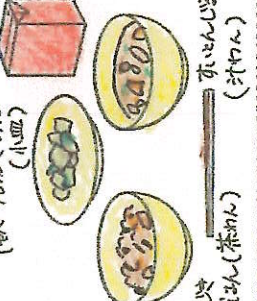
オイスターソースは、荷から作られているでしょうか？

① カニ ② カキ ③ ワニ

④: ゼロコ

9/1 (金)

千切りのおぼろめ (小皿)



ぎゅうにゅう、ひじき、とりにく、あぶらあげ、かつおがし、ちゅうみそ

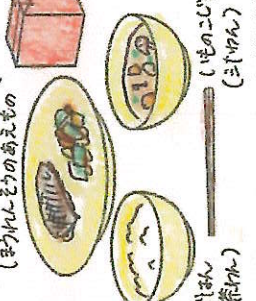
にんじん、キャバツ、さんどまめ、だいにん、ごぼう、しめじ、あおねぎ

ごはん、さとう、ごま、ごま油、しらす

9月1日は防災の日です。今日は、長期保存できるひじきと、常備食品である小麦粉を活用した「防災給食」です。この機会に、もしもの災害に備えて、おうちの備蓄食料を見直してみよう。

15 (金)

トビウオのからあげ (お皿)



ぎゅうにゅう、トビウオ、ちゅうみそ

しょうが、ほうれんそう、にんじん、ホールコーン、しめじ、えのきだけ、たまねぎ、あおねぎ

ごはん、かたくり、サラダあぶら、さとう、さといも

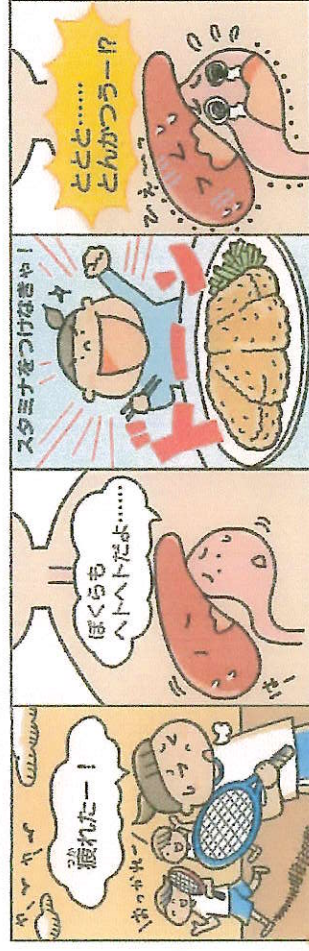
トビウオは、漢字で「飛び魚」と書くように、胸の力を広げて海面上を飛ぶ魚です。時には300m以上の距離を飛ぶこともあるそうです。そのままだでも美味しい魚ですが、ちくわや煮干しなどにも加工されます。

きゅうしよく かしんだー

8・9月 No.2



楽しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
はいぜん	<p>ふたにくのねぎあてれ きゅうりのあおいとあえ (お皿)</p> <p>ごはん (茶碗) カボチャのみそ汁 (お茶碗)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげちゅうみそ</p> <p>しろねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、きゅうり、しそしょうが、かぼちゃ</p> <p>ごはん、ごまあぶら、かたくりこ</p>	<p>キヤバツのいすずがし (お皿)</p> <p>カレーパン (パン皿) ミネコ (お茶碗)</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ</p> <p>たまねぎ、にんじん、キャバツ、久御山町のきゅうり</p> <p>コッパパン、サラダあぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、オリーブオイル、さとう</p>	<p>コウセゴウの(お皿)</p> <p>とりめし (茶碗) ヒメシ (お茶碗)</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげちゅうみそ</p> <p>しょうが、あおねぎ、ほしいたけ、たくあん、にんじん、さんどまめ</p> <p>ごはん、さとう、ごま、さといも、かたくりこ</p>	<p>ポ(コーロ- (お皿))</p> <p>ごはん (茶碗) コーンスープ (お茶碗)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、はちまき、ベーコン</p> <p>キャバツ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン</p> <p>ごはん、サラダあぶら、さとう、かたくりこ</p>
赤	<p>毎月19日は食育の日</p> <p>今月の献立のコツは、「香味野菜の醬りを生かす」です。豚肉のねぎ塩だれは、白ねぎや青ねぎ、にんにくなどを使って醬りよく、塩分ひかえめに仕上げています。</p>	<p>給食のクリームシチューは、小麦粉とバター、牛乳を使って作ります。「バシヤメルソース」というホワイトソースを手作りすることで、優しい味わいに仕上がります。</p>	<p>とりめしは別名「けいはん」ともいいます。これは、鹿児島県の郷土料理で、お茶漬けや雑炊に近い食べ物です。給食では刻んだ大豆を使っていますが、実際はパパイヤという果物の漬物を使います。</p>	<p>「中華風コーンスープ」には、粒のままのとうもろこし「ホールコーン」と、クリーム状のとうもろこし「クリームコーン」が入っています。とうもろこしの甘みが美味しいスープです。</p>
ひとくちメモ	<p>毎月19日は食育の日</p> <p>今月の献立のコツは、「香味野菜の醬りを生かす」です。豚肉のねぎ塩だれは、白ねぎや青ねぎ、にんにくなどを使って醬りよく、塩分ひかえめに仕上げています。</p>	<p>給食のクリームシチューは、小麦粉とバター、牛乳を使って作ります。「バシヤメルソース」というホワイトソースを手作りすることで、優しい味わいに仕上がります。</p>	<p>とりめしは別名「けいはん」ともいいます。これは、鹿児島県の郷土料理で、お茶漬けや雑炊に近い食べ物です。給食では刻んだ大豆を使っていますが、実際はパパイヤという果物の漬物を使います。</p>	<p>「中華風コーンスープ」には、粒のままのとうもろこし「ホールコーン」と、クリーム状のとうもろこし「クリームコーン」が入っています。とうもろこしの甘みが美味しいスープです。</p>
はいぜん	<p>夕方のピリッパシモン でつまみずし (お皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ワンタン (お茶碗)</p> <p>ぎゅうにゅう、タラ</p> <p>にんにく、しょうが、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、たまねぎ</p> <p>ごはん、かたくりこ、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、ワンタン</p>	<p>さりほしのパピロニ (お皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ミネコ (お茶碗)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ベーコン</p> <p>にんにく、たまねぎ、にんじん、マツシユールームみず、パセリ、ホールコーン、きりほしだいこん</p> <p>こくとうパン、サラダあぶら、じゃがいも、さとう、オリーブオイル</p>	<p>ほろさめサダ (お皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ミネコ (お茶碗)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、あかみそ、ちゅうみそ、ハム</p> <p>にんにく、しょうが、たまねぎ、久御山町のねぎ、にんじん、あおねぎ、きゅうり</p> <p>ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ</p>	<p>あつめみホラチ (お皿)</p> <p>ごはん (茶碗) ミネコ (お茶碗)</p> <p>ぎゅうにゅう、あずき、とりにく</p> <p>えだまめ、にんじん、ごぼう、ほしいたけ、れんこん、こんにやく、パインかん</p> <p>ごはん、さといも、ごまあぶら、さとう、しらたまだんご、ゼリーミックス</p>
赤	<p>「鉄マンナムル」とは、鉄などの栄養素を多く含むんだほうれん草を使ったナムルです。鉄は、貧血の予防に欠かせない栄養素ですが、とりにくい栄養素の一つです。美味しく食べて、鉄をとりましょう。</p>	<p>「鉄マンナムル」とは、鉄などの栄養素を多く含むんだほうれん草を使ったナムルです。鉄は、貧血の予防に欠かせない栄養素ですが、とりにくい栄養素の一つです。美味しく食べて、鉄をとりましょう。</p>	<p>「鉄マンナムル」とは、鉄などの栄養素を多く含むんだほうれん草を使ったナムルです。鉄は、貧血の予防に欠かせない栄養素ですが、とりにくい栄養素の一つです。美味しく食べて、鉄をとりましょう。</p>	<p>「鉄マンナムル」とは、鉄などの栄養素を多く含むんだほうれん草を使ったナムルです。鉄は、貧血の予防に欠かせない栄養素ですが、とりにくい栄養素の一つです。美味しく食べて、鉄をとりましょう。</p>
緑	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>
黄	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>
ひとくちメモ	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>	<p>ごまに多く含まれる「セサミン」という成分は、老化防止や血圧を下げるなどの効果があるといわれています。厚揚げのごまみそそぼろに煮は、すりごまとねりごまの2種類のごまを使っています。</p>

