

# 令和5年度 8月 学校給食献立表

日(曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	
28(月)	牛乳	ごはん(委託)	さけの黄金焼き グリーンサラダ ジュリアンスープ	米 砂糖	ドレッシング 油	さけ ベーコン 牛乳	462
							595
							761
29(火)	牛乳	きなこ 揚げパン	ミネストローネ ひじきとれんこんのマリネ	パン マカロニ 砂糖	油 オリーブ油	きな粉 ウインナー 牛乳 ひじき	461
							617
							718
30(水)	牛乳	ダイシモチ ごはん	肉じゃが ピーマンのちりめん炒め オレンジ	米 ダイシモチ じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	牛肉 牛乳 ちりめんじゃこ	459
							590
							702
31(木)	牛乳	麦ごはん	さばのおろしだれかけ 野菜のすだちあえ 豆腐のみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油	さば 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	463
							596
							734

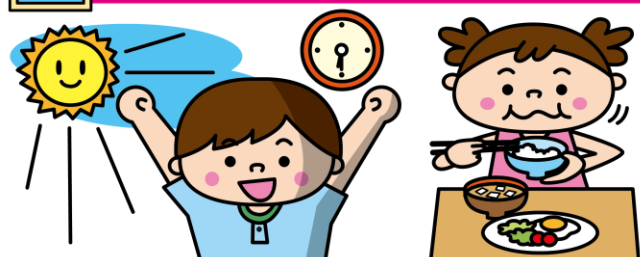


休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。生活リズムを整えて、新学期を気持ちよくスタートさせましょう。

## 生活リズム 乱れていませんか?

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計と生活リズムが乱れてしまいます。以下の内容を意識しながら、生活リズムを整えましょう。

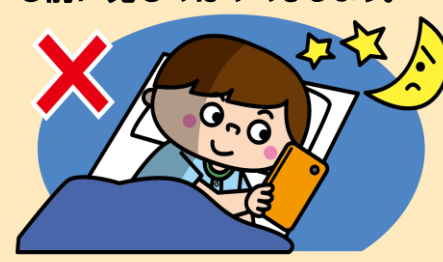
### 生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんを食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



# 食育たより

令和5年8・9月

## リクエスト献立の紹介

9/11 さんまのしおやき

おつきみだんご(幼:おつきみゼリー) すだち こまつなのおかかあえ

ごはん(いたく) さつまいもいりみそしる

普通寺市立南部小学校  
テーマは「秋のお月見を楽しもう!」です。秋の味覚であるさんまには、すだちをかけて食べてください。これは、さんまの塩味とすだちのすっぱさや香りがとても合うためです。また、さつまいもは秋が旬で、今の時期にたくさん収穫されます。そこで、さつまいもが入ったみそ汁を選びました。

9/27 とりにくのからあげ

いちごクレープ(幼:いちごゼリー) はるさめサラダ

ダイシモチごはん ABCスープ

琴平町立琴平小学校  
テーマは「栄養満点給食!」です。主食のダイシモチごはん和副菜の春雨サラダは、みんな大好きです。主菜の鶏肉のから揚げは、王道のおいしさです。汁物のABCスープは、次は何の英語が出てくるだろうとワクワクしながら食べることができます。デザートも、人気のクレープを選びました。

### 学校給食レシピ



#### クファージュシー

沖縄県の郷土料理のひとつで、お祝い事の日に使われます。豚肉を加えて炊くため、つやつやとした炊きあがりになるのが特徴です。

#### 材料(4人分)

- 米 2合
- 豚ばら肉(細切れ) 50g
- にんじん 1/3本
- 干しいたけ(スライス) 2g
- 枝豆(むき身) 25g
- 角切り昆布 2g
- かつお節 2g
- こいくちしょうゆ 大さじ1
- うすくちしょうゆ 大さじ1/2
- 三温糖 小さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- 油 小さじ1/2
- 豚のゆで汁 適量

#### 作り方

- 湯を沸かし、あくをとりながら豚ばら肉を軽くゆでる。(ゆで汁は捨てない。)
  - にんじんは千切りし、干しいたけは水で戻す。
  - 洗った米・①の肉・②・枝豆・昆布・Aを炊飯器に入れ、2合の線まで①のゆで汁を加える。
  - 炊飯をセットする。
  - 炊きあがったら、かつお節を加え混ぜる。
- ※ 給食では米に調味料を半量ずつ加えて炊飯し、別で炒めた具を後から混ぜています。
- ※ 本場沖縄では、骨付きの豚肉やスペアリブを煮込んで豚だしをとっています。