



9月 よていこんだてひょう

令和2年 8月28日
 柏市立柏第二小学校
 校長 池田 一美
 栄養教諭 野本 慎子

給食目標

規則正しい食生活をしよう!

月	牛乳	こんだてめい	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		1食 Kcal	たんぱく 質g	しつ ぽg	えん ぶん g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる						
1 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 鶏肉			米			643	220	25.1	1.74
		鯖の文化干し	鯖									
		じゃがいもの金平	ベーコン	人参 さやいんげん ごぼう	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油							
		冷凍りんご		冷凍りんご								
2 (木)	○	豚汁パン	ぎゅうにゅう/ 鶏肉			豚汁パン			624	29.8	23.1	2.79
		とり肉のマーマレード焼き	鶏肉	オレシジマーマレード								
		チャーマンポテト	ベーコン	パセリ 玉葱	じゃが芋 サラダ油							
		キャベツときのこのスープ	鶏肉	人参 キャベツ 玉葱 にんにく ぶなしめじ マッシュルーム	サラダ油							
		ひとくちゼリー (ぶどう味)			ゼリー							
3 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生薬 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦	でん粉 きび砂糖 ごま油 サラ ダ油		608	26.3	19.6	4.02	
		麻婆豆腐										
		ザーサイスープ	鶏肉 うずら卵	小松菜 人参 ザーサイ 長葱 きくらげ	ごま油							
		冷凍みかん		冷凍みかん								
4 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ いか			米 麦	でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油	558	23.5	16.5	1.84	
		いかのかりんとうがらめ		生薬								
		ひじきのピリカラ煮	大豆 ひじき 鶏肉	小松菜 人参 にんにく れんこん	きび砂糖 ごま油							
		梨		梨								
7 (月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめ			米 麦 ごま		621	28.5	17.8	2.07	
		鯖のきのこソースがけ	鯖	にんにく えのき茸 ほんしめじ エリンギ	でん粉 でん粉 大豆油 バター							
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	小松菜 玉葱 長葱	じゃが芋							
		鉄分強化ヨーグルト	ヨーグルト									
8 (土)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう/ 豚肉 チーズ	いんげん豆	人参 グリンピース 生薬 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バ ター サラダ油		653	20.6	22.6	2.18	
		和風サラダ	のり	人参 ほうれん草 キャベツ	ごま サラダ油							
		アーモンド小魚 (小袋)			アーモンドカル (市販品)							
9 (木)	○	秋刀魚のごはん	ぎゅうにゅう/ 秋刀魚	生薬 オレシジピューレ	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆 油		602	22.7	21.5	2.28		
		キャベツと油揚げのごます和え	油揚げ	キャベツ きゅうり	きび砂糖 ごま							
		豆乳とん汁	豆腐 豆乳 みそ 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 大根 干し椎茸	こんにゃく 里芋 サラダ油							
10 (水)	○	ハニーレモントースト	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ		レモン果汁	食パン グラニュー糖 ほちみつ マーガリン		630	24.0	22.4	2.43	
		じゃがいものチーズソース煮		人参 ほうれん草 玉葱	小麦粉 じゃが芋 バター サラ ダ油							
		パインサラダ		人参 キャベツ きゅうり パイン缶	サラダ油							
		青のり大豆 (小袋)	青のり小魚									
11 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 鯖			米		572	28.0	19.8	2.18	
		鯖のゆうあん焼き		ゆず果汁								
		魚いもの煮物	鶏肉	人参 さやいんげん 生薬 大根	こんにゃく 里芋 きび砂糖 サ ラダ油							
		たけのこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	小松菜 たけのこ								
14 (月)	○	きのこピラフ	ぎゅうにゅう/ ベーコン	人参 パセリ 玉葱 コーン缶 にんにく ぶな しめじ マッシュルーム	米 麦 バター		588	21.9	21.0	2.71		
		キャベツとポテトのひじきサラダ	ひじき	人参 キャベツ	じゃが芋 サラダ油							
		トマトとたまごのスープ	鶏肉 卵	トマト 人参 セロリー 玉葱 にんにく	ワンタンの皮 サラダ油							
		アーモンド (小袋)			アーモンド							
15 (土)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 青のり 竹筒			米 麦		616	23.9	17.5	2.51	
		竹筒の磯辺揚げ			ミックス粉 大豆油							
		ごまみそ和え	みそ	人参 キャベツ もやし	ほちみつ ごま							
		いも団子汁	油揚げ 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	じゃが芋 でん粉 サラダ油							
		いり大豆	大豆									

日 次	牛 乳	こんだてめい	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	1杯 キー	たんぱく 質	しつ ぽ	えん さん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
16 水	○	カレーミートスパゲティ	ぎゅうにゅう/大豆 豚肉 チーズ	人参 グリンピース 玉葱 にんにく レーズン	米粉 スパゲティ 砂糖 バター サラダ油	688	25.6	25.5	2.02
		ガーリックサラダ		人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく	サラダ油				
		紅茶とチョコのスコーン	牛乳		小麦粉 砂糖 バター チョコ レート				
		小魚	熏干し						
17 木	○	きな粉揚げパン (アーモンド輸入)	ぎゅうにゅう/ きな粉		コッパン きび砂糖 アーモンド 大豆油	623	22.4	23.8	2.22
		ミネストローネ	いんげん豆 鶏肉 チーズ	トマト缶 人参 セロリー 玉葱 にんにく	きび砂糖 サラダ油				
		海鮮サラダ	海藻ミックス	人参 ほうれん草 キャベツ レモン果汁	きび砂糖 ごま油				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
18 金	○	魚いもごはん	ぎゅうにゅう/ 揚げ		米 麦 魚卵	599	27.0	21.3	2.67
		醬のかば焼き	いわし	オレシビユーレ しょうが	でん粉 砂糖 大豆油				
		もやしとコーンの和えもの		ほうれん草 コーン缶 もやし	きび砂糖				
		えのきだけのみそ汁	豆腐 揚げ みそ	小松菜 えのき豆					
23 水	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	679	23.7	22.4	1.71
		厚揚げのチリソース煮	厚揚げ 豚肉	チンゲン菜 人参 生薬 にんにく 長葱 マッシュルーム	でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		野菜とたくあんの中巻和え	昆布	小松菜 人参 キャベツ たくあん漬	砂糖 ごま油 サラダ油				
		大学いも			さつまいも 砂糖 水あめ ごま 大豆油				
24 木	○	ごはん (菜の花ふりかけ)	ぎゅうにゅう/菜の花ふりかけ (市販品)		米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油	583	23.4	14.0	1.89
		肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん だけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 ごんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		キャベツの昆布茶和え	くきわかめ	小松菜 人参 キャベツ もやし					
		冷凍みかん		冷凍みかん					
		小魚	熏干し						
25 金	○	あんかけチャーハン	ぎゅうにゅう/ 豚肉 卵	チンゲン菜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油	598	21.2	20.2	2.26
		ワンタンスープ	鶏肉	小松菜 人参 生薬 長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮 ごま油				
		グレープゼリー	毒天	ぶどうジュース	砂糖				
		いりカシューナッツ			カシューナッツ				
28 月	○	セルフミートサンド	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 大豆 豚肉 チーズ	玉葱 にんにく	ミルクロール サラダ油	627	28.4	19.9	2.68
		バターポテト (登入り)	いんげん豆 牛乳	パセリ	じゃが芋 バター				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	人参 キャベツ 玉葱 にんにく マッシュルーム	サラダ油				
		鉄分強化ヨーグルト	ヨーグルト						
29 火	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米	601	22.5	20.9	2.36
		秋刀魚の松前煮	昆布 秋刀魚	生薬	きび砂糖				
		かぶの酢のもの	油揚げ	かぶ (葉) 人参 かぶ キャベツ	きび砂糖				
		すましそうめん汁	鶏肉	小松菜 人参 生薬 干し椎茸	そうめん				
30 水	○	キムチうどん	ぎゅうにゅう/ 豆みそ 豚肉	人参 キャベツ 長葱 キムチ 干し椎茸	うどん きび砂糖 サラダ油	588	28.1	24.8	2.55
		ハタハタのごまフライ	はたはた		小麦粉 ごま 大豆油				
		五目巻	大豆 昆布 鶏肉	人参 だけのこ	ごんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		養老餅		黄桃缶					

※食材の都合、および地域の感染レベルにより、献立を変更することがあります。御了承ください。

※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

※8月までの給食は、配膳しやすい献立として食器を2種類を基本としていましたが、今月から徐々に3種類の食器を使用した献立を取り入れています。


平均栄養量	615	24.7	20.9	2.35
-------	-----	------	------	------

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるとわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。


早起き

朝の光を感じると体内を促す体内物質のセロトニンが分泌され、目覚めに活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には使っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

