



日	献立名	おもな材料			今月の給食目標 残さず時間内に食べよう 一口メモ	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくる ものになる (赤)	おもに体の調子を 整えるものになる (緑)	おもに熱や力の もとになる (黄)			
19 (水)	カレーうどん ポテトのチーズ焼き アーモンド和え ブルーン 牛乳	鶏肉 なたと チーズ ちりめん ベーコン 牛乳	人参 玉葱 ビーマン もやし 小松菜 ブルーン	えん 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋 アーモンド	<p>2学期が始まりました!</p> <p>夏休みは終わりましたが、まだまだ現地の暑い日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くあります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。</p> <p>生活リズムをととのえるために</p> <p>起きたら 朝・昼・夕の3回の食事を 規則正しく食べよう</p> <p>夜は早めに 寝て休んで、朝は早くから 目覚め、元気に起きられますよ。</p> <p>8月27日の「ミナダル」は琉球王朝時代の宮内料理の一つで、豚の薄切り肉に黒ゴマだれをまぶして蒸した物です。</p> <p>皆さん、朝ごはんは食べていますか？ 私たちの体は、寝ている間に体温が下がります。朝ごはんには、下がった体温を上げる働きがあります。</p> <p>十分な睡眠は、身体や頭、心の疲れを取るために必要です。翌日の目覚めや朝ごはんの摂取、体調、眠気などにも影響を及ぼします。また、成長ホルモンは夜10時から12時の寝ている間に多く分泌されます。今晚からでも早く寝るように意識してみませんか？ すると、朝は早くから目覚め、元気に起きられますよ。</p> <p><b>ビタミン</b></p> <p>ビタミンが豊富に含まれているのがピーマンの特徴です。また、ビタミンも含まれていて、毛細血管を丈夫にするほか、ビタミンCの吸収を助ける役割もします。ビタミンCは熱に弱い食材です。</p> <p>キノコ類は低カロリーで食物繊維を含む食品として注目されています。300gあたりはマッシュルーム、アズキノコではふくたけ、日本ではしいたけ、しめじなどが栽培されています。</p> <p>冬瓜は夏野菜なのに冬の瓜と書きます。96%ほど水分ですが、ビタミンも豊富です。味が淡泊なため、肉などのうまみがしみこむとおいしく、ソーキ汁や、煮付けなどによくかわれます。また、熱くなりすぎた体温をさます働きもあります。</p> <p>ゴマはインド、エジプトが原産地で、これが中国に伝えられた時「西方の国(胡)」から来た麻の実から胡麻と名づけられた。ゴマには、白ゴマ、黒ゴマ、金ゴマがあるが、これは表皮の色の違いによるもので、はじめは白色で、熟すと黒皮が覆われます。栄養価はほとんど同じです。国内における生産は非常に少なく、東南アジアやアフリカからの輸入です。</p> <p>じゃが芋には、エネルギーの基になる澱粉が多く含まれています。また野菜と同じように、体の調子を整えるビタミンCやBも多いため体にとても良い食べ物です。</p> <p>「砂糖は何からつくられるの？」南の暖かい地方では、さとうきびをばって砂糖を作ります。寒い地方では、さとう大根(んさい)から作ります。</p> <p>いつも給食にできる人参は皮膚や目の健康を保つ働きをカロテンがいっぱい入っています。</p> <p>25日は「中秋の名月」といわれる「十五夜」です。沖縄では「十五夜の月御願(つきがらん)」と言って、豊かに実った農作物に感謝し、来年も豊作でありますようにと、一年のうち一番月がきれいな十五夜の日に感謝し、いろいろとお供えをします。</p> <p>給食ではお月見団子にしました。今夜は素敵なお月さまが見られるといいですね。</p> <p>あさりにはビタミンB12が多く貧血ぎみの人や低血圧の人には最適な食品です。また、肝臓の働きを活躍にする働きもあります。</p>	566	23
20 (木)	きのご飯 ホキフライ おかか和え アーモンド 牛乳	豚肉 ホキ 糸けり 牛乳	人参 えのき ねぎ キャベツ 椎茸 小松菜	米 くり ゴマ 油 砂糖 アーモンド		600	23.2
21 (金)	麦ごはん 焼きのり 油みそ 煮付け きびなごのから揚げ ゴーヤの和え物 ネーブル 牛乳	のり 豚肉 厚揚げ きびなご ささみ 牛乳	大根 人参 小松菜 ゴーヤ 赤うり ネーブル	米 アーモンド粉末 砂糖 油 小麦粉		588	24.1
24 (月)	炊き込みごはん うじら豆腐 ごぼうサラダ 青りんごゼリー 牛乳	豚肉 しらす 卵 豆腐 すり身 ひじき ツナ 牛乳	人参 椎茸 ねぎ コーン ごぼう ほうれん草 大根	米 片栗粉 小麦粉 油 ゴマ 砂糖 せり		637	26.1
25 (火)	バーガー クラムチャウダー 牛乳 チーズ 豆腐のミートローフ コールスローサラダ	あさり 白花生 チーズ 豚・牛ひき肉 豆腐 牛乳	人参 玉葱 セロリ ピーマン 胡瓜 キャベツ コーン	パン じゃが芋 小麦粉 バター 卵粉 砂糖 片栗粉		781	36.7
26 (水)	麦ごはん けんちん汁 サバのみそ焼き ゴーヤチャンプルー グレープフルーツ 牛乳	豆腐 鶏肉 さば ツナ 卵 牛乳	大根 人参 こんにゃく しめじ ゴーヤ 玉葱 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 ゴマ 油		664	30.2
27 (木)	麦ごはん シカドモチ ミナダル 千切りウイリー 牛乳	油揚げ 豚肉 かまぼこ 昆布 牛乳	椎茸 こんにゃく 冬瓜 人参 切り干し大根	米 麦 ゴマ 砂糖 油		638	23.8
31 (月)	スパゲティボリタン スイートポテトのミソ和え けんちん汁のサバ シーガーサリム 牛乳	ウイナー 牛乳 レットキドニー ささみ	玉葱 人参 ビーマン 青豆 コーン 胡瓜	スパゲティ 油 さつま芋 アーモンド粉 ゴマ 砂糖		677	20.7
9/1 (火)	麦ごはん ゆし豆腐汁 サバの塩焼き 人参シシリー 牛乳	豆腐 サバ ツナ 卵 牛乳	ねぎ 玉葱 人参 ニラ	米 麦 油		622	30.5
2 (水)	揚げパン 団子スープ ポテトソー サイン缶 チーズ 牛乳	きなこ チーズ 肉団 子 ベーコン 牛乳	小松菜 赤ピーマン 人参 にんにくの芽 パイン缶	パン 油 アーモンド粉 春雨		623	20.9
3 (木)	しそごはん みそ汁 牛乳 豚肉とキャベツ炒め 豆腐シューマイ	豆腐 豚肉 厚揚げ シューマイ 牛乳	ネギ 冬瓜 玉葱 赤ピーマン 玉葱 チンゲン菜 生姜	米 油 砂糖 片栗 粉		641	25.5
4 (金)	あさりの炊き込みごはん いわしのから揚げ インゲンのゴマ和え グレープフルーツ 牛乳	あさり 油揚げ いわし 牛乳	椎茸 人参 ごぼう インゲン 冬瓜 グレープフルーツ	米 くり 油 ゴマ 砂糖		616	26.4
7 (月)	麦ごはん 肉じゃが 豆腐ハンバーグ 大根とちりめんサラダ 牛乳	牛肉 わかめ しらす 牛乳	人参 玉葱 ビーマン こんにゃく 大根 胡瓜	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 アーモンド		641	22.7
8 (火)	胚芽パン ポークビーンズ 牛乳 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーサラダ	ベーコン 白インゲン ホキ 牛乳	人参 玉葱 クリンピース 赤ピーマン コーン 胡瓜 かぶら ほうろく	パン じゃが芋 砂糖 マヨネーズ		714	28.9
9 (水)	大豆入り炊き込みごはん きのごステーキ 芋よせ 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン 卵 牛乳	人参 ごぼう 玉葱 赤ピーマン ほうれん草 しめじ エリンギ 椎茸	米 麦 ゴマ さつま芋 小麦粉 白玉粉 砂糖		614	22.4
10 (木)	麦ごはん わかめスープ 酢豚 もやしのナムル なし 牛乳	わかめ 豆腐 ミートボール 牛乳	えのき 冬瓜 玉葱 人参 ピーマン 生姜 椎茸 栗 たけのこ もやし 小松菜	米 麦 砂糖 片栗粉 ゴマ		596	21
11 (金)	麦ごはん チムシンジー汁 牛乳 こんにゃく炒め ちくさ焼き 納豆	豚肉 豚レバー 牛肉 ツナ 卵 納豆 牛乳	人参 大根 ねぎ こんにゃく 玉葱 ビーマン ゴーヤ	米 麦 じゃが芋 砂糖 油		674	32.1
14 (月)	そばごはん (麦ごはん 肉そば からし菜炒め 錦糸卵) アーサ汁 ネーブル 牛乳	アーサ 豆腐 卵 豚・牛ひき肉 大豆 ネーブル 牛乳	玉葱 からし菜 ネーブル	米 麦 油		601	25.8
15 (火)	ひじき入り炊き込みごはん 牛乳 レンコン入りつくね スーナー グレープフルーツ	豚肉 ひじき 大豆 あさり 鶏肉 豆腐 牛乳	椎茸 人参 ニラ もやし ほうれん草 グレープフルーツ	米 麦 ゴマ 砂糖 ピーナツバター		576	26.2
16 (水)	麦ごはん 牛肉カレー 和風サラダ 牛乳	牛肉 レットキドニー わかめ ツナ しらす 牛乳	人参 玉葱 クリンピース ブルー 大根 胡瓜	米 麦 じゃが芋 油 くり 砂糖		647	21.4
17 (木)	沖縄風焼きそば オムレツ ごぼうサラダ 黒大豆 牛乳	豚肉 ちきあぎ 卵 ツナ 大豆 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 からし菜 ごぼう コーン	そば 麵 ゴマ 砂糖		589	24.5
18 (金)	麦ごはん 豚汁 キャベツのみそ炒め さんまの梅煮 牛乳	豚肉 油揚げ 厚揚げ さんま 牛乳	大根 ねぎ 生姜 キャベツ 人参 バクチョイ	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉		659	27.8
24 (木)	五穀ごはん 春雨スープ 豚肉の生姜焼 厚揚げ炒め 牛乳	鶏肉 豚肉 厚揚げ 牛乳	チンゲン菜 人参 玉葱 キャベツ バクチョイ 椎茸	米 五穀 春雨 砂糖 片栗粉 油		581	27
25 (金)	クワアジュシー 魚の磯辺揚げ ひじきサラダ 十五夜大福 牛乳	豚肉 かまぼこ 昆布 ホキ 卵 青のり ひじき ツナ 牛乳	人参 椎茸 ニラ 胡瓜 コーン	米 麦 油 小麦粉 砂糖		705	27.6
28 (月)	黒米粉パン ブラウンシュチュ 牛乳 チキンパティ コーンとブロッコリーサラダ	牛肉 あさり 大豆 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー コーン 胡瓜	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 油		700	28.9
29 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き ゴマ和え 牛乳	豆腐 鶏・豚ひき肉 しらす 牛乳	冬瓜 玉葱 ねぎ もやし 小松菜	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ゴマ		732	27.5
30 (火)	和風スパゲティ フライドポテト 和風マヨネーズ和え パナナ 牛乳	えび あさり ハム 牛乳	ほうれん草 えのき マッシュルーム しめじ ピーマン キャベツ 人参	スパゲティ 油 じゃが芋 ゴマ マヨネーズ 砂糖		600	21.6