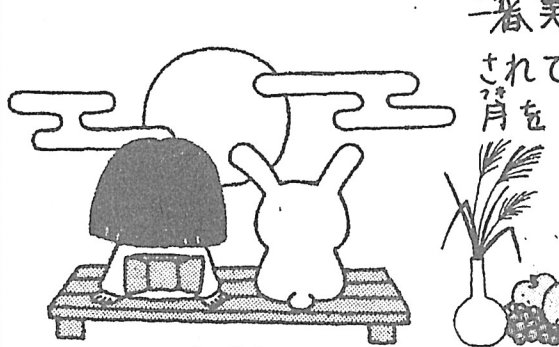


こんだてひょう
献立表

8 (月) くりごはん・さんまの
ブロッコリーの
おかかあえ

2学期さいしょの
給食はくりごはんです。
「あす秋らしいから」と多聞小5年生の
「くりごはんに
ごまを
かけます」
と
「くりごはんに
ごまを
かけます」
と
「くりごはんに
ごまを
かけます」
と

9月の行事食～
お月見
9月は空が澄み
1年中で月が
一番美しいと
されて、昔から十五夜(陰曆の8月15日)の
月を大切にしてきました。



こんげつ
今日は
多聞小学校の
みなさんがリクエストを
考えてくれました。
ありがとう!
別名「芋名月」とも言い、
里芋を供える地方も
あります。芋のみそ汁の
中に里芋が入っています。

9 (火) コッパパン・ささみの
カレー
キャベツ

アーモンドはバラ科サクラ属
です。もも色や白の
きれいな花がさきます。
パンに
きりめがはいて
います。
おかずを
はさんで
食べましょう。

10 (水) てまきずし・なっはの
れいとう
みかん

手巻きずしの具
つとり分は...
かにきゅうり 適量
ホウワランク 2ヶ
たまごステーキ 1本
チーズ 1本
にんじん 1本
手巻きずしとれいとうみかん
は、多聞小4年生真野さんのリクエストです。

11 (木) ごはん・さつまあげ
じゃこピーマン・みそしる
つきみだんご・ぎゅうにゅう

お月見献立
今日は十五夜です。
みんなは
お月見をしますか?
今日のつきみだんご
はちょっとかわって
います。中に
なにが入っているかな?

12 (金) うずまきパン・ホウワランク
はちみつ
ミニトマト・ジュリエット・ぶどう
スープ

はちみつは、みつばちが
花からみつを取って運び、
口から「酵素」を
出して巣に
ためたものです。
花の種類によって
風味や色がちがいます。

16 (火) こくとうパン・かいばしらの
ブロッコリー・ミネストラ
マヨネーズ

こくとうパンは味が
ついていてとってもおいしい。
というのは
多聞小4年生の
清龍さんです。
「こくとう
黒糖」は独特
の風味があり、
ビタミンやミネラルが
豊富な茶色いさとうです。

17 (水) ひやしうどん・おにぎり・てんぷら
ほろんぼの
チリメンあえ

わたしは
だれでしょう?
① 赤グループの
食べものです。
② 牛乳からできて
いる。
③ 消化が良く、
つかれた時に
ビタミンBが入っています。

ちゃんと朝ごはんを食べていますか?
2学期が始まり、運動会の練習にがんばっていることと思います。

体力、スタミナをつけるため、やる気と集中力をつけるため、そして、食べたものをしっかりとエネルギーにかえるために
赤グループの食べもの (肉・魚・たまご・豆類) 牛乳・乳製品 海苔など
緑グループの食べもの (野菜・くだもの)
朝ごはんは、金メダルとまわっています。

17日のテスト(25元)ヨーグルト

献立表

もうすぐ運動会だ!!



阪神タイガースの18年ぶりのリーグ優勝、世界柔道での日本人選手たちの大活躍...!! 素晴らしいですね。スポーツ選手たちのあのきびんな動きやがっちりとした骨や筋肉、スタミナはトレーニングでつくられています。スポーツ選手やチームには、専任の栄養士がついて、試合前のメニューや試合当日のメニュー、練習期間中、シーズンオフなどにわけて食事の管理をします。基本はみんなも知っている黄・赤・緑のグループをバランスよく食べることで、運動の種類によって、特に多く必要になる栄養素がちがいます。また、食べるタイミングも大切です。

18 (木) ごはん・マーボー・ハンサン、なす・スープ、ゆでとうもろこし・ぎゅうにゅう

なすは、インドから伝わり、8世紀ごろから日本でもつくられるようになりました。大阪でもたくさん作られています。日本のなすは、おそろい色ですが、東南アジアには、緑、青、白、赤、黄色のものなどもあるそうですよ。

19 (金) 多聞小4年、広崎翔太くんの献立

ミートスパゲティ、レタスのスープ、れいとうみかん、ミルク・ぎゅうにゅう

多聞小では、ミルクとれいとうみかんが大人気! ミートスパゲティは、ほかに3年杉本くん、4年関くんもリクエストしてくれました。

★この献立に染めた道産「全部味」から

22 (月) カレーライス・ツナサラダ、れいとうピーチ・ぎゅうにゅう

カレーには、香辛料がたくさん入っています。給食では、カレー粉、クミン、コリアンダー、カルダモン、ターメリックを使っています。味や色付けのほか、食欲を増したり、消化を助けるはたらきがあります。

カレーライスは、多聞小1年西村くん、2年中川くんのリクエストです。

24 (水) わかめごはん・みりんぼし、ちんげんさいのけんちんわらび、アモモあん、じむ、もち・にゅう

「どんこ」「こうしん」などの名のつくきのこは何でしょう? ヒント: けんちんじむに入っています。

- ① しめじ
- ② しいたけ
- ③ まつたけ

25 (木) れいめん、とりのからあげ、えだまめ、れいとう、ぎゅうにゅう

系合食にフルーツがよく出るのは、デザート(果しみ)の意味だけでなく、「含まれるビタミンCが他の栄養素の吸収を助けてくれるから」という意味もあります。

れいめん、えだまめは、多聞小5年椎葉さん、からあげは、2年岡さんのリクエストです。

26 (金) オリバン・チリコーン、こまつなと、メセジのソテー、なし・ぎゅうにゅう

チリコーンがよく給食に出るのは、みんなに大豆をたくさん食べてほしいからです。大豆には、体をつくるたんぱく質や成長を助けるビタミンB2など、心臓病やガン予防をするはたらきもあります。

シドニーオリンピックでオリンピック記録をぬりかえて金メダルをとった高橋尚子選手の試合当日の朝ごはんは...

④ 毎日の朝ごはんではありません。

ふりかけごはん、なっとうみそ汁

試合の3時間前に食べます。

エネルギーをたくさん使うマラソンでは、黄グループの食べものが多く必要です。カステラやもちも消化がよく、はやくエネルギーにかわり、ごはんはじっくりエネルギーになります。そして、なっとうに多く含まれるビタミンB2が体の脂肪をエネルギーに変える働きをします。水分補給や、試合後なるべく早く食事をすることなどが疲労回復、体づくりに役立ちます。

(このみもめでよい)