

献立表

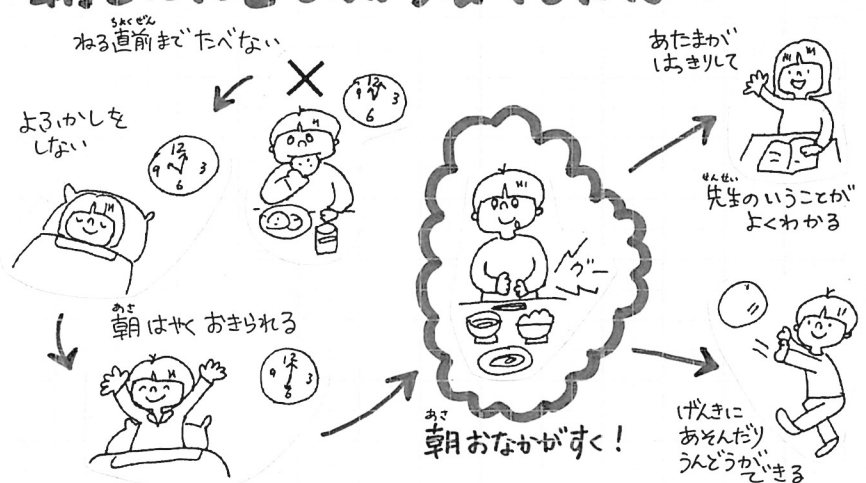
朝ごはん食べてますか？

さあ2学期です！授業や運動会の練習も始まります。毎日を元気に過ごすには、朝ごはんがとても大切です。みなさん朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？

朝ごはんを食べないと...



朝ごはんをしっかり食べるには...



5月 まめまめごはん・さばのよしるばし

学期の始まりは、恒例の豆まめごはん！
しっかり食べて、まだまだ暑い毎日のりきろう！



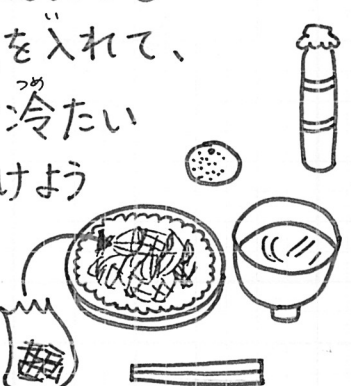
6月 バーガーパン・ハンバーグ

初登場のマンゴー。甘ずっぱくて最近人気の果物ですね。冷凍のまま、ヨーグルトにまぜました。



7月 こぎつねずし・れいとうみかん

ひやしやうめんじろには食缶に氷を入れて、できるだけ冷たい状態で届けようと思います！



8月 ごはん・マーボ・なす

マーボ・なすの皮を全部むいて調理します。なすが苦手な人も食べやすくなるよ！



9月 わかめごはん・いわしのつけやき

メロンミニゼリーは夕張メロンの果汁を使っています。ふっふのメロンよりも赤色ですね。



12月 ごはん・とりのからあげ

小吹台小学校5年生 溝上 遼くんの考えた献立です！
おいしいうやから



13月 コッペパン・かいばしらのグラタン

わたしはだれでしょう？
①貝柱のグラタンに入っています
②玉の串にできます
③ビタミンCがほうふです



14月 ひやしやうどん・おにぎり

ひやしやうどんの時は、ふっふのうどんより細めのめんを使います。つるっとのどごしを良くするためです。



みんなが考えてくれた南大立が給食に採用されます！

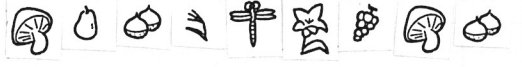
1学期に(2学期)各小学校の4,5,6年生にバランスの良い献立のたて方を学んでもらいました。その中からとくに良かった献立を毎月の給食に採用します。9月は小吹台小5年生,6年生です！



グラタンの答え 13日：じゃがいも (1日のビタミンCは加算してもたかくなります)



献立表



スポーツの秋

運動会や試合の前には、 どんな食事をしたらいいでしょう？



練習期間
 体をつくり、体調を整えることが大切です。
 魚・肉・大豆や牛乳でたんぱく質やカルシウムを、野菜や果物でビタミンをしっかりととりましょう！

3日前
 エネルギーのもとになる、ごはんやパンをしっかりと食べましょう。
 グリコーゲンという、スタミナになる栄養が体にたくわえられます。

当日
 運動する3~4時間前に食事をとることが理想です。
 おにぎり、バナナ、カステラなどは消化がよく、エネルギーになりやすいですよ！

15 木 ごはん・さつまあげ・じゃこピマン
 さといもとえのきのおつゆ・おつきみゼリー

16 金 バターロール・チリコンカーン
 こまつなとソーセージのソテー・オレンジ

20 火 こくとうパン・ぶたにくの
 マヨネーズ焼き
 ほうれん草といんげんまめと
 コーンのソテー・やさしいスープ

今年のお月見は9/18(日)

デザートはうさぎの形をしています。豆腐ゼリーとベリーゼリーの2層になっています。

小松菜はカルシウムがとて多い野菜。ほうれん草の約5倍もカルシウムがあります。

豚肉のマヨネーズ焼きはかくし味にあらびきマスタードを使っています。

この日の給食はなにかがあるかも!? おたのみにお

21 水 てまきずし(ツナきゅうり、たまごにんじん、ウィンナー)
 きのこじる・なし・ぎゅうにゅう

22 木 ごはん・エビフライ・おひたし
 だいこんのみそ汁・みかんゼリー

28 水 ごはん・ほっけのいちやぼし
 ちんげんさいのすまし・わらびもち
 かにあんがらめ・じるもち

てまきずしの具は...

ひとりぶん
 ツナきゅうり...適量
 ポークファンク...2枚
 卵スティック...1本
 にんじん...1本

小吹台小学校6年生
 ルゼイ・アンテナ・さくらん
 の考えた献立です。

私はほとんど和食が好きなのでみそ汁とおひたしは大好きです!!

わらびもちに使っているきなこは、何からつくられるでしょう。

- ①アーモンド
- ②くり
- ③大豆

29 木 カレーライス・グレープフルーツ
 まめのごまマヨネーズあえ

30 金 レーズンパン・とりさけみにくの
 ピザ焼き
 ごぼうのはいさい・リンゴ
 カレーいため・スープ・ミニゼリー

お月見のいわれ

人気メニューのひとつ、
豆のごまマヨあえ。
 大豆はしょうゆとみりんで煮てから、他の具とまぜています!!

白菜スープに入っているベーコンは、何の肉からつくられるでしょう。

- ①牛(うし)
- ②豚(ぶた)
- ③鶏(とり)

9月は空が澄み、1年中で月が一番美しい季節とされてきました。その日の秋の収穫に感謝する意味も、お月見には里山の煮物や団子を供えます。