

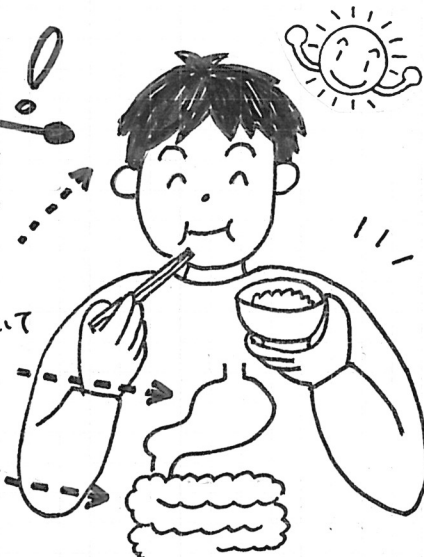
さあ 2学期です!

朝ごはんを食べましょう!

朝ごはんを食べないと...



- ・脳にエネルギーを送ります。
- ・胃や腸が動いて体温が上がります。
- ・うんちにいきたくなくなります。



体の中から動きはじめるよ!

5 まめまめごはん・さばのよるぼし
火 ほうれんそうの 揚げ・ゆばの 水いじり・ぎゅうごま あえ すまじる みかん にやう

6 ひやしうどん・おにぎり
水 だいずとじゃこの 揚げ・はくさいの ぎゅうごま あえ すまじる みかん にやう

7 ごはん・マーボーなす・えだまめ
木 さんしょくナムル・みかん・ぎゅうごま あえ すまじる みかん にやう

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

のりきろう!

ひやしうどんの時は

ふつうのうどんより

糸田めのめん

を使います。

つるっとのど

ごしを良くするためです。

わたしはだれでしょう?

- ① 三色ナムルに入っています。
- ② 白い野菜です。
- ③ ビタミンCや水分がほふです。

8 オリーブパン・ドライカレー
金 あげ・いんげんめんと フルーツ・ぎゅうごま あえ すまじる みかん にやう

11 ごはん・とりのあまからに
月 ミニ わかめ グレーゼリー・ぎゅうごま あえ すまじる みかん にやう

12 くるみレーズンパン・チリコン
火 いんげん 水んこん どうにやう・ぎゅうごま あえ すまじる みかん にやう

今年 2回目の登場の

オリーブパン。

ドライカレー

をはさんで

食べると

おいしいですよ!

小吹台小学校6年生

松本朋子さんの

考えた献立

です!

私は、とりのあまからにが好きなので、こんたてに入れました。

くるみレーズンパンは

初登場!

香ばしい

くるみは

ビタミンB1が

豊富なナッツです。

13 ごはん・なすのぎょうざ
水 たこときゅうりの 揚げ・はるさめ オレ・ぎゅうごま あえ すまじる みかん にやう

14 ごはん・さつまあげ
木 じゃこ さといもと おつきみ・ぎゅうごま あえ すまじる みかん にやう

きれいな月を

たこはタウリンを豊富に含みます。

タウリンは血液中の

コレステロールを

下げる効果があります。

今年のお月見献立

今年のお月見は10/6(金)

今年のデザートは

さつまいものプリンです。

自まんだんニ

おいしいプリン

昔のこよみでの8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やスキ、里いもなどを供えて、月をながめる風習があります。

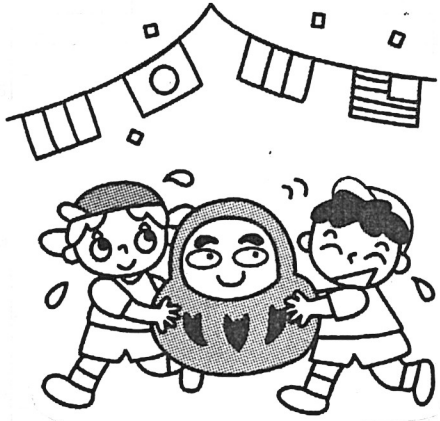
この頃の月は、空気が澄みとともきれに見えるので、「仲秋の名月」と呼びます。



献立表

もうすぐ運動会！毎日の食事でも体を強くしますよ！

体操したり走ったり...練習で体は強くなりますが、バランスの良い食事でも元気で強くなります。



スタミナがつく

ごはんやパン

筋肉や血をつくる

にく たまご さかな

骨をつくる

ぎゅうにゅう MILK

体の調子が良くなる

やさい

15 金 うずまきパン・キャベツリゾムレツ
ブロッコリーの
ごまマヨネーズあえ・もやしスープ

19 火 こくとうパン・とりささみの
スパイシーあげ
ほうれんそうと レタスの 水いとう
ゴーンのソテー・ スープ・みかん

20 水 てまきずし(ツナきゅうり・ウイナー)
たまご・にんじん
きのこじる・なし・ぎゅうにゅう

ごまは小粒ながら、
栄養豊富です。
特に鉄分、
カルシウム
が多い
ですよ！

スパイシー揚げには、
カレー粉、
チリパウダー、
パプリカ、
ナツメグ
というスパイス
を使っています。

てまきずしの具は...

- ひとりぶん
- ウイナー 2本
- たまご 1本
- にんじん 1本
- ツナきゅうり ひと盛り

21 木 ごはん・あじのやさしいあんかけ
さといもの
ごまあえ・さつまじる・かみかみ
くろまめ・ぎゅう
にゅう

22 金 コッペパン・ほちの
みちの グラタン
いんげんの
ピーナッツあえ・ミネストラスープ

27 水 わかめごはん・いかのつけやき
きりぼしだいにん かぎたま びどう
のにももの じる ミネゼリー

あじの脂質分は、
DHA (ドコサヘキサエン酸) や
EPA (エイコサペンタ)
といった、血液
をサラサラに
する油です。

？ 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 うすい黄色です。
- ③ 熱に強いビタミンCをもっています。

わかめはカルシウムと
カリウムが豊富です。
カリウムは
血圧を下げる
交カ果が
あります。

28 木 カレーライス・キウイフルーツ
まめのごまマヨネーズあえ

29 金 ベビーパン・やきそば
ピリカラ・もやし グレープ
きゅうり・スープ フルーツ

みんなが考えた献立が
給食になりますよ！

豆のごまマヨネーズあえの
大豆はあらかじめ
しょうゆとみりん
で煮ているので、
しっかりした
味でおいしい
ですよ！

小吹台小学校 5年生
小田達朗くんの
考えた献立です！

ぼくは
パンに
やきそばを
はさんで食べるのが
好きだからです

1学期と2学期で
各小学校の4・5・6
年生に給食の献立
を考えてもらっています。
そのなかから特に良かった献立を毎月の給食に採用します。
9月は小吹台小の5年生と6年生です。

おいしくて
バランスのよい
きゅうしょく...