

# 令和元年 8/9月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三角小学校

にち よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう		
				ちやく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる
8/30 金	キムチチャーハン		はるさめとにくだんごのスープ やさいのレモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら	にら はくさいキムチ キャベツ にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ れもんかじゅう
9/2 月	むぎごはん		マーボーどうふ ナムル フルーツムース	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しらすぼし	こめ むぎ ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし こまつな にんにく しょうが ねぎ
3 火	アーモンドトースト		ウインナーと野菜のスープ ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ツナ みそ	しょくパン じゃがいも バター アーモンド マヨネーズ さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう きゅうり コーン れんこん
4 水	むぎごはん		みそしる 豚の生姜焼き	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん ビーマン きゃべつ たまねぎ なす えのきだけ ねぎ しょうが
5 木	しらすきつねごはん		あじのごまフライ かきたまじる レタス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ たまご かまぼこ しらすぼし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう レタス
6 金	むぎごはん		かぼちゃのうまに ひじきサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かにかまぼこ ひじき ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま マヨネーズ こんにやく	たけのこ にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ いんげん キャベツ こまつな
9 月	むぎごはん		ハンバーグトマトソース とうふときのこのスープ 野菜ソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ベーコン	こめ むぎ さとう あぶら	キャベツ ビーマン コーン えのきだけ たまねぎ しめじ こまつな にんじん
10 火	こくとうパン		ひやしちゅうか かぼちゃコロッケ ぶどう	ぎゅうにゅう やきぶた たまご	こくとうパン スパゲティ さとう あぶら	きゅうり にんじん キャベツ もやし きくらげ かぼちゃ ぶどう
11 水	むぎごはん		はっぼうさい しゅうまい ぴりからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご しゅうまい	こめ むぎ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン きくらげ きゅうり にんにく しょうが
12 木	カレーライス		フルーツヨーグルト 福神漬	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ミックスビーンズ	こめ むぎ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン もも いちご
13 金	むぎごはん		さんまのかんろに のっぺじる れんこんきんぴら お月見デザート	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ くきわかめ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら おつきみデザート ごま	れんこん にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ
17 火	ミルクパン		スパゲティミートソース コーンとえだまめのサラ チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいち チーズ	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら	にんじん たまねぎ ビーマン レタス トマト きゅうり えだまめ コーン にんにく
18 水	ビビンバ		ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご あかみそ	こめ むぎ ワンタンめん ごま あぶら さとう	もやし こまつな にら ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ちんげんさい にんにく
19 木	むぎごはん		いわしのネギソースかけ そくせきづけ みそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ しおこんぶ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ にんにく
20 金	「まごわやさしい」和食の日 むぎごはん		ちくぜんに すみそあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ ちくわ ひじき わかめ みそ しらすぼし	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにやく	ごぼう たけのこ にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり
24 火	食パン		ビーフンチャー ツナサラダ なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ミックスビーンズ	しょくパン じゃがいも あぶら マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんにく しょうが なし
25 水	おやこどんぶり		ごもくきんぴら シュークリーム	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく たまご かまぼこ てんぷら	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう ビーマン
26 木	むぎごはん		さばのソースに ビーマンしおこんぶあえ すいとん	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ しおこんぶ	こめ むぎ すいとんめん ごま さとう あぶら	ビーマン にんじん かぼちゃ だいこん こまつな しいたけ きゅうり しょうが
27 金	むぎごはん		とりにくのてりやき みそしる やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ なす えのきだけ もやし ねぎ しょうが
30 月	カレーピラフ		ポテトスープ スコッチエッグ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スコッチエッグ	こめ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ コーン ちんげんさい

ひとくちメモ

こよみの上では秋ですが、まだまだ残暑が続くそうです。人によっては、体の不調が出やすい頃です。無理をせず、疲れた時は体を休めましょう。また、食生活では、栄養のバランスを考えた食事を決まった時間に食べることが大切です。

24日

ふるさとくまさんデー



**\*おし\***  
疲労回復に効くアスパラギン酸が豊富に含まれています。また、消化を助ける働きもあるので、食後のデザートとして食べるのもよいですね。皮の近くに甘さがあるので、皮はなるべくくすぐむきましょう。



毎日の食卓に果物を果物の秋です

秋はいろいろな果物が出回ります。手軽に食べることができ、糖質が多いため、エネルギー補給に効果的です。また、みかんやレモンなどに含まれる酸味は疲労回復に役立ちます。果物の特徴を知り、スポーツ時にも上手に利用してみましょう。



果物の成分を手チェック!

ビタミン類	免疫力を高め、さまざまな効果的
カリウム	血圧を正常に保ちます
果糖	エネルギー源になります
ポリフェノール	生活習慣病を予防してくれます
有機酸	疲労回復に役立ちます
食物繊維	便秘や生活習慣病を予防します

献立は物資の都合により変更することがあります。

ふるさとくまさんデー