

8月9月

給食だより



東伊豆町立学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、「早寝」、「早起き」をして、3食しっかり食べて生活リズムをととのえることが大切です。
夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



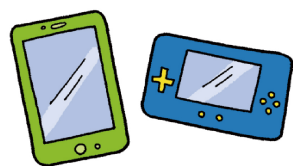
朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

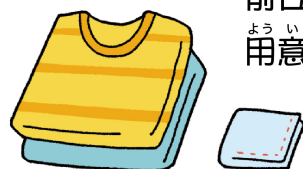


早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



献立紹介

～ チキンカレー ～

今月は、チキンカレーを紹介します。手作りのルウで作るカレーは給食で大人気！

ご家庭でもぜひ、作ってみてください！

【材料】4人分

〈ルウ〉

サラダ油 大さじ2と1/3 (28g)
小麦粉 大さじ3 (27g)
カレー粉 小さじ1と1/2 (4g)

〈具材〉

鶏肉(むね or もも) 120g
じゃがいも 200g
たまねぎ 240g
にんじん 80g
にんにく(チューブ可) 3g
炒め油 小さじ1
水 320ml
塩 小さじ1/3

☆ トマトケチャップ 8g
ウスターソース 18g
スープストック 2g

【作り方】

(ルウを作る)

- ① フライパンに油と小麦粉を入れ、弱火にかける。
- ② ゆっくり混ぜながら粉っぽさがなく、サラサラな状態になるまで加熱する。(茶色っぽい液状になる。)
- ③ カレー粉を加え、なじむまで弱火でよく混ぜたら取り出す。(具材を煮る)
- ④ 鍋に油とにんにくを入れて熱し、にんにくの香りがしてきたら、鶏肉、野菜を加えて炒める。
- ⑤ 水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ☆の調味料、ルウを入れ煮込んだら完成。

日	曜 日	献 立 名		赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに脂や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	給食のない 学校
		主 食	牛乳 副食（おかず・デザート）	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	
29	金	 むぎごはん	 なつやさいカレー ポイルやさい こぶくろ ごまドレッシング おこめのタルト	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		幼稚園
				とりにく	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく	
						もやし きゅうり キャベツ	
					さとう あぶら ごま	にんにく	
				たまご きゅうにゅう だいず れんにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン さとう こめこ あぶら みずあめ		
1	月	 こくとうパン	 ハンバーグ デミグラスソース ほうれんそうのソテー やさいスープ	(ぎゅうにゅう)	こくとうパン		幼稚園
				とりにく きゅうにく だいず	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	
				ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン	
				ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ	
2	火	 むぎごはん	 いわしのうめに いそあえ とんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		
				いわし	さとう でんぷん	しそ	
				のり	ごま	キャベツ ほうれんそう	
				ぶたにく こんにゃく かつおぶし	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
3	水	 ちゅうかめん	 あげぎょうざ ちゅうかサラダ ジャージャーめん	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん		
				ぶたにく	でんぷん あぶら さとう こむぎこ だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
					さとう ごまあぶら	もやし にんじん	
				ぶたにく	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	
4	木	 わかめごはん	 ぶたにくのねぎみそいため すじょうゆあえ すましじる	(ぎゅうにゅう)	わかめごはん		
				ぶたにく	さんおんとう あぶら ごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	
					さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	
				とうふ けすりぶし		えのき にんじん みつば	
5	金	 むぎごはん	 ハヤシライスソース コールスローサラダ ピーンズフライ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		
				ぶたにく	あぶら バター	にんじん たまねぎ にんにく	
					コールスロードレッシング さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
				だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま		
8	月	 マーガリンパン	 ローストチキン ラタトゥイユ スライスパン	(ぎゅうにゅう)	マーガリンパン		
				とりにく		しょうが にんにく	
				ウインナー	さとう あぶら	なす たまねぎ スッキーニ トマト	
						パイ	
9	火	 むぎごはん	 ポークパオズ パンサンスウ マーボーどうふ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		
				ぶたにく こんにゃくこ だいすこ こんぶに ぼたてこ かつおこ	こむぎこ さとう でんぷん パンこ ごまあぶら	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	
				はるさめ	さんおんとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし	
				とうふ ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが	
10	水	 うどん	 さつまいもコロッケ ツナあえ きつねじる	(ぎゅうにゅう)	うどん		
					さつまいも じゃがいも さとう パンこ こくぎこ でんぷん あぶら		
				ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ	
				とりにく あぶらあげ けすりぶし かつおぶし	さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	
11	木	 むぎごはん	 キャベツのやきにくふう もやしときゅうりのナムル わかめスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		
				ぶたにく	あぶら かたくりこ さとう ごま	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが	
					ごまあぶら	もやし きゅうり にんにく しょうが	
				わかめ なると	ごまあぶら	ねぎ	
12	金	 むぎごはん	 にしょくどん(とりそぼろ) にしょくどん(いりたまご) ししゃものたつたあげ けんちんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		
				ぶたにく とりにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが	
				たまご かつおぶし	でんぷん さとう あぶら		
				ししゃも	こむぎこ でんぷん さとう あぶら		
				とうふ けすりぶし		だいこん にんじん ほうれんそう	
15	月	敬老の日					
16	火	 むぎごはん	 いわしのかばやき こうみあえ とりにくとこんさいのしる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		
				いわし	でんぷん あぶら さとう		
				かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう	
				とりにく とうふ けすりぶし	さつまいも	だいこん さつまいも ごぼう ねぎ しいたけ	
17	水	 ソフトめん	 カレーソース コーンサラダ りんご	(ぎゅうにゅう)	ソフトめん		
				ぶたにく	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	
					さとう あぶら	キャベツ コーン レモン	
						りんご	
18	木	 むぎごはん	 はっほうさい ポークシュウマイ フルーツあんぱん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		
				ぶたにく うすらのたまご いか	かたくりこ あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ たけのこ しいたけ もやし にんじん たまねぎ	
				ぶたにく とりにく たら だいず だいすこ	でんぷん さとう こむぎこ	たまねぎ	
				あんぱんどうふ		パイ	
19	金	 むぎごはん	 とりのからあげ ゆかりあえ みそじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		
				とりにく	あぶら かたくりこ	にんにく	
						キャベツ きゅうり もやし しそ	
				けすりぶし	じゃがいも	たまねぎ ねぎ	
22	月	 せわりパン	 フランクフルト ツナサンドのぐ ようふうかきたまじる	(ぎゅうにゅう)	せわりパン		
				とりにく ぶたにく たまご	さとう		
				ツナ	マヨネーズ	コーン にんじん きゅうり	
				たまご	じゃがいも かたくりこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ	
23	火	秋分の日					
24	水	 ちゅうかめん	 はるまき キムチあえ ちゅうかうふうあんかけ	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん		
				とりにく はるさめ だいず	でんぷん あぶら こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	
				こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご	
				ぶたにく いか	かたくりこ ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし	
25	木	 むぎごはん	 ちくぜんに おひだし みそじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		稲取小6年 熱川小6年
				とりにく ちくわ こんにゃく かつおぶし	さといも さとう	たけのこ ごぼう にんじん しょうが	
					さとう ごま	ほうれんそう もやし	
				とうふ かつおぶし けすりぶし		なめこ えのき ねぎ	
26	金	 むぎごはん	 さばのみそがけ しおこんぶあえ いなとりふうけんちんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		稲取小6年 熱川小6年 熱川中
				さば	でんぷん さとう あぶら	ねぎ	
				こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	
				とうふ けすりぶし	さといも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう	
29	月	 しょくパン	 さかなのバーベキューソース ごまドレッシングあえ ポトフ いちごジャム	(ぎゅうにゅう)	しょくパン		
				ホキ	あぶら さとう でんぷん	りんご たまねぎ	
					ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン	
				ウインナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ	
					みずあめ さとう たけのこ ごぼう にんじん しょうが	いちご	
30	火	 むぎごはん	 チキンカレー フレンチサラダ ぶくじんづけ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		
				とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく	
					あぶら さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン	
					さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ	

＊ (ぎゅうにゅう)・・・飲用牛乳を表しています。

＊ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

＊ 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

＊ 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。

＊ 10日はふるさと給食です。県内産のさつまいもを使ったコロックが出ます。