

8月9月 給食だより

ひがしすちやうりつがっこうきゆうしよく
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。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、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。



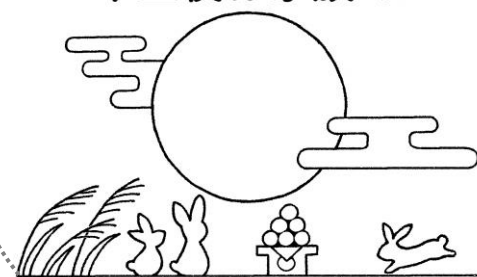
9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



9月17日(火)

十五夜は家族で



お月見しませんか

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。



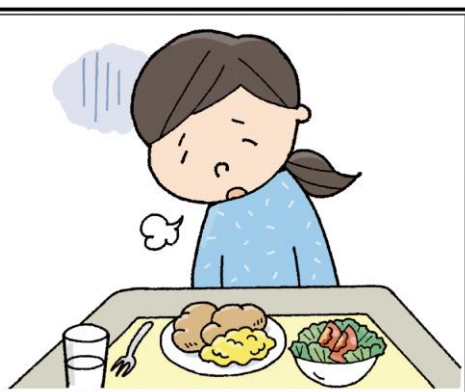
朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

Q. 食欲がない時はどうすればよいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながりがすくように生活リズムをととのえましょう。



献立紹介

～ピザエッグ～

今月は、手軽な材料で簡単に作れる「ピザエッグ」をご紹介します。朝食やお弁当のおかずにもおすすめです。ぜひ、作ってみてください♪

- 【材料】直径7～8cm ココット型4個分
- たまご 4個
 - ベーコン 20g
 - たまねぎ 80g
 - 青ピーマン 20g
 - 塩 少々
 - トマトケチャップ 大さじ2
 - シュレッドチーズ 大さじ4

- 【準備するもの】
- 箸、ボウル、耐熱容器、オーブン or オーブントースター

【作り方】

(下準備)

- ① ベーコン、たまねぎ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。(混ぜる)
- ② ボウルに、①の野菜とトマトケチャップ、塩を入れ混ぜる。(セット)
- ③ 耐熱容器に②を入れ、最後に卵を割る。(焼く)
- ④ 卵の上からチーズをふり、180℃のオーブンで約20分焼いて完成。

令和6年 8・9月 献立表						東伊豆町立学校給食センター						
日	予定献立			主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上：幼稚園 中：小学校 下：中学校
30 金		牛乳	なつやさいカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		×	○	○	×	○	412
				とりにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく						730
					さんおんとう あぶら ごま	ほうれんそう キャベツ コーン						905
					さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ						
2 月		牛乳	タンドリーチキン ごぼうサラダ やさいスープ メイプルジャム	ぎゅうにゅう	しゃくパン		×	○	○	○	○	299
				とりにく ヨーグルト		にんにく しょうが						566
				ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん						723
				ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう						
3 火		牛乳	マーボー豆腐 のざわまんじゅう パンサンスウ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	390
				ぶたにく とうふ	さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく						723
				ぶたにく とりにく こんにゃく だいず	さとう こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ						876
				はるさめ	さんおんとう ごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ もやし						
4 水		牛乳	さつまいもコロッケ ツナあえ カレーなんばん	ぎゅうにゅう	うどん		○	○	○	○	○	360
				だいず	さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら							687
				ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ						892
				とりにく あぶらあげ かつおぶし	あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ						
5 木		牛乳	いわしのしょうがに ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	380
				いわし	さとう でんぶん	しょうが						641
					ごま さとう	ほうれんそう もやし						786
				ぶたにく かつおぶし こんにゃく	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ						
6 金		牛乳	すぶた もやしときゅうりのナムル りんご	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	316
				ぶたにく	あぶら かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ビーマン たけのこ しょうが						607
					ごまあぶら	きゅうり もやし しょうが にんにく						747
						りんご						
9 月		牛乳	アジフライ ソース ラタトゥイユ オニオンスープ	ぎゅうにゅう	せわりパン		○	○	○	○	○	319
				あじ	パンこ こむぎこ あぶら							582
				ソース	さとう でんぶん	トマト たまねぎ りんご						771
				ウインナー	あぶら さとう	たまねぎ なす スズキーニ						
10 火		牛乳	チャーハン とうふシュウマイ にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら	にんじん たまねぎ ビーマン	○	○	○	○	○	285
				とうふ とりにく さかなのすりみ ひじき	さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが						563
				たまご けすりぶし		にんじん たまねぎ にら						677
11 水		牛乳	ミートソース ほうれんそうのソテー フルーツミックス	ぎゅうにゅう	ソフトめん		×	○	○	○	○	375
				ぶたにく	あぶら こむぎこ さとう バター	にんじん たまねぎ						655
				ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン						827
						パイン もも みかん						
12 木		牛乳	とりのからあげ すじょうゆあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	409
				とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく						682
					さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう						836
				とうふ けすりぶし かつおぶし		なめこ えのき ねぎ						
13 金		牛乳	チンジャオロース ちゅうかサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	344
				ぶたにく	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ビーマン たけのこ にんにく						635
					さとう ごまあぶら	にんじん もやし						782
				とうふ たまご	かたくりこ ごまあぶら	えのき しいたけ ねぎ						
16 月	敬老の日											
17 火		牛乳	あきのかおりごはん キャベツいりつくね おさかなとうにゅうだんごじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ さつまいも	しめじ	○	○	○	○	○	448
				とりにく ぶたにく かつおぶし	でんぶん さとう	キャベツ しょうが えんどうまめ						712
				たら だいず とうにゅう きょがいエキス けすりぶし かつおぶし	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ねぎ えのき ほうれんそう						851
				とうにゅう	グラニューとう こめこ みずあめ さつまいも でんぶん	いんげんまめ						
18 水		牛乳	ちゅうかめん はるまき ピリカラサラダ ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		○	○	○	○	○	428
				はるさめ とりにく	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ						693
					あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが						853
				ぶたにく	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ						
19 木		牛乳	なつやさいカレー フレンチサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	402
				とりにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく						718
					さんおんとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン						891
					さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ						
20 金		牛乳	さかなのやさいあんかけ なっとう さつまじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	×	363
				ホキ	あぶら かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ						705
				だいず								901
				とりにく とうふ けすりぶし	さつまいも	だいこん にんじん ねぎ						
23 月	振替休日											
24 火		牛乳	むぎごはん ブルコギ ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	×	○	353
				ぶたにく	ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ にら にんにく						644
					あぶら さんおんとう ごまあぶら	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう						796
				わかめ なると	ごまあぶら	ねぎ						
25 水		牛乳	サーモンフライ しおこんぶあえ きつねじる	ぎゅうにゅう	うどん		○	○	○	○	○	320
				さけ	パンこ こむぎこ あぶら							522
				こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん						678
				とりにく あぶらあげ かつおぶし けすりぶし	さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ						
26 木		牛乳	むぎごはん ハヤシライスソース コールスローサラダ スライスパイン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	△	△	○	○	376
				ぶたにく	バター あぶら	たまねぎ にんじん にんにく						679
				かつおぶし	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						839
						スライスパイン						
27 金		牛乳	むぎごはん おやこむし ゆかりあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	×	×	○	○	350
				とりにく たまご	さとう	ほうれんそう						635
						キャベツ もやし きゅうり しそ						786
				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						
30 月		牛乳	マーガリンパン ピザエッグ ポイルやさい ごまドレッシング にくだんごスープ	ぎゅうにゅう	マーガリンパン		○	○	○	×	×	338
				たまご ベーコン チーズ		たまねぎ ビーマン						665
						もやし きゅうり キャベツ						849
				たまご	さとう ごま							
8・9月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)							17	19	19	17	18	

＊ 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。
＊ 5日にいわし、9日にあじ、20日にホキ、25日にサーモンが出ます。骨に気を付けて食べましょう。
＊ 13日はアスリート献立です。今月は「体力回復メニュー」です。
＊ 17日はお月見献立です。お月様に見立てたつくねやデザートが出ます。夜はお月様を眺めながらお月見を楽しみましょう☺
＊ 27日はふるさと給食です。県内産の卵を使った親子蒸しと、稲取風のけんちん汁が出ます。

