

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
29(金)		(麦ご飯) 横須賀海軍カレー 手作り福神漬け サイダーポンチ	米 麦 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく しょうが 油 トマト バター 油 小麦粉 きゅうり だいこん れんこん しょうが 砂糖 こんにゃく パイン缶 桃缶 みかん レモン 砂糖 梅酒 サイダー	773 22.1
1(月)		(うどん) 冷やし汁 二色てんぷら(笹かま、かぼちゃ) ヨーグルト	うどん みかん缶 砂糖 にんじん 鶏肉 きゅうり わかめ しめじ 油揚げ 砂糖 さやいんげん 油 笹かまぼこ かぼちゃ 小麦粉 卵 油 ヨーグルト	758 36.4
2(火)		白飯 チキンピーズ ミックスサラダ	山型食パン マーガリン 砂糖 はちみつ ベーコン 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく 白いんげん豆 グリンピース 油 トマト 砂糖 マカロニ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 油 砂糖	715 93.2
3(水)		白飯 鯖のねぎみそ焼き ごま和え せんべい汁	米 さば ねぎ みそ 砂糖 ごまつな もやし 砂糖 ごま 豚肉 ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん ねぎ 油 南部せんべい	644 28.4
4(木)		白飯 日本味めぐり (沖縄)	米 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく 油 トマト キャベツ ワンタン 油 大豆 スライスチーズ もずく ねぎ たけのこ とうもろこし 干しいたけ 片栗粉 ライチ パイン缶 カクテルゼリー	761 29.0
5(金)		白飯 マーボーなす豆腐 海藻サラダ	米 なす 油 豆腐 豚肉 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ 砂糖 みそ 海藻 ごまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油	682 28.6
8(月)		(麦ご飯) デンジャオロース丼 ピリ辛きゅうり わかめスープ	米 麦 豚肉 油 しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ 青ピーマン 油 砂糖 片栗粉 きゅうり 砂糖 油 鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん 油	681 31.3
9(火)		さつまいもご飯 菊花蒸し ゆかり和え 重陽の節句汁	米 もち米 さつまいも ごま 豚肉 豆腐 片栗粉 たまねぎ 卵 しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり ゆかり 鶏肉 こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ なす 油揚げ かまぼこ 油	660 31.0
10(水)		(地粉うどん) なすのつけ汁うどん お好み揚げ きゅうりとたくあんの和えもの	地粉うどん 鶏肉 油揚げ しめじ なす 油 にんじん ねぎ ごまつな 砂糖 油 にんじん キャベツ ねぎ やまいも いか えび 小麦粉 卵 かつお節 あおりのり 油 きゅうり たくあん ごま	849 34.6
11(木)		白飯 千草焼き 辛し和え 豚汁	米 ほうれんそう たまねぎ 鶏肉 にんじん 油 砂糖 卵 もやし ごまつな とうもろこし 豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 みそ	639 28.3
12(金)		カレーピラフ きびなごのかりかり揚げ 白いんげん豆のスープ	ウインナー あさり たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース 油 きびなご 油 たまねぎ にんじん キャベツ ベーコン 白いんげん豆	705 25.0
16(火)		(麦ご飯) ソイ丼 沢煮碗 梨	米 麦 大豆 豚肉 ベーコン にんじん しゅんぎく 油 さやいんげん 砂糖 片栗粉 豚肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 生揚げ こんにゃく 油 片栗粉 梨	749 33.6
17(水)		キムチチャーハン ごま団子 春巻き ビーフンスープ	米 麦 にんじん はくさいキムチ たまねぎ 焼き豚 ねぎ 青ピーマン 油 ごま団子 油 春巻き 油 ビーフン 鶏肉 わかめ えのきたけ ねぎ にんじん 油 片栗粉	710 24.7
18(木)		二色揚げパン(キャラメル・ココア) 冬瓜と肉団子のスープ 春雨サラダ	子供パン 油 キャラメル ココア アーモンド 砂糖 鶏肉 卵 しょうが 片栗粉 豆腐 とうがん にんじん ねぎ ごまつな 春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油	698 25.0
19(金)		きのこのスパゲティ 青のりポテト フレンチサラダ	スパゲッティ 豚肉 たまねぎ にんじん しいたけ しめじ 舞茸 エリンギ 青ピーマン だいこん バター いか あさり じゃがいも 油 あおりのり キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 砂糖	644 30.9
24(水)		世界味めぐり (アメリカ)	コッペパン 豚肉 たまねぎ レンズ豆 グリンピース 砂糖 トマト 油 パン粉 大豆 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マカロニ 油 キャベツ にんじん とうもろこし 砂糖 油 マヨネーズ (卵不使用) ゼリーの素 生クリーム	777 34.8
25(木)		白飯 生揚げと豚肉のみそ煮 おひたし	米 生揚げ 砂糖 豚肉 にんじん たけのこ たまねぎ 砂糖 みそ しょうが ねぎ 青ピーマン 片栗粉 ごまつな もやし キャベツ	740
26(金)		(ホット中華麺) タンタンメン ナッツ入りキャラメルポテト わかめサラダ	中華めん 豚肉 大豆 にんにく たまねぎ にんじん しなちく きくらげ ねぎ 油 みそ ごま さつまいも 油 砂糖 バター アーモンド わかめ きゅうり にんじん とうもろこし 砂糖 油	884 30.9

給食だよ？



献立紹介

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。

【8月】

29日 横須賀海軍カレー・・・海軍ゆかりの地、横須賀に明治時代から伝わるカレーです。

29日 手作り福神漬け・・・だいこん、れんこん等を使って着色料なしで作ります。

【9月】

9日 菊花蒸し・重陽の節句汁・・・重陽の節句にちなんで、菊をイメージした料理です。

9日 さつまいもご飯・・・重陽の節句では栗ご飯を食べますが、まだ栗が出回っていない時期なのでさつまいもご飯にしました。

10日 お好み揚げ・・・お好み焼きをかき揚げの様に揚げて、お好み焼きソースをかけます。青のりとかつお節の風味がきいた揚げものです。

18日 冬瓜と肉団子のスープ・・・冬瓜と手作りの肉団子を入れたスープです。冬瓜が肉団子の旨味を吸っておいしいです。

26日 ナッツ入りキャラメルポテト・・・キャラメル型に切ったさつまいもにバターが入ったたれをまぶしてスライスアーモンドをからめます。



夏休み明けの生活リズムを整えよう～体スイッチ～



まずは早起き&朝ごはんを

みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、**食事、勉強、運動、睡眠**などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがぐずぐずしくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



上手に水分補給をしながら生活しよう



まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手にを使って水分補給しましょう。

9月9日は重陽の節句

旧暦の9月9日は現在の10月中旬ごろあたり、菊の花が見ごろを迎える時期です。中国では、菊は邪気を払う力を持っているとされており、それが日本にも語り継がれ、重陽の節句では菊の花を楽しむ行事となっています。

現在は桃の節句、端午の節句など子どもにかかわる節句が広く祝い行事として楽しまれておりますが、重陽の節句はなじみが薄くなってしまっています。現在においてお祝い事として祝われることは少なくなってきておりますが、他の節句と同様、命を尊び、健やかな日々を過ごすことを願う大切な日として見直されています。

この日は栗、茄子、芋、菊を食べると縁起が良いといわれているので給食でも取り入れてみました。



五節句

人日
(じんじつ)
七草粥



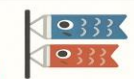
1月7日
無病息災を祝い
『七草粥』を食べる

上司
(じょうし)
菱餅、ひなあられ



3月3日
女の子の健やかな
成長を願う『ひな祭り』

端午
(たんご)
ちまき、柏餅



5月5日
男の子の成長を祝う
『こいのぼり』

七夕
(たなばた)
そうめん



7月7日
願い事を短冊に
書いて飾る

重陽
(ちやうよう)
菊酒、栗ご飯



9月9日
長寿を祝い
『菊酒』などを楽しむ