



令和2年度 8月 よていこんだて表 市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I初給 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
24	月	ロールトースト	○	チーズ、ハム	パン		669 kcal	きゅうしょく 給食 かいし 開始
		ポークビーンズ		大豆、いんげん豆、豚肉、ベーコン、チーズ	油、じゃがいも、バター	にんじん、セロリ、玉ねぎ、グリーンピース	27.4 g	
		ゼリー			ゼリー		22.7 g	
							2.4 g	
25	火	ひじきごはん	○	とり肉、ヒジキ、油揚げ、かつお節	こめ、さとう	にんじん、たけのこ、きぬさや	527 kcal	
		焼きししゃも		ししゃも			24.9 g	
		けんちん汁		とり肉、豆腐、油揚げ、さば節	ごま油、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、大根、にんじん、れんこん、ねぎ、小松菜	14.2 g	
		りんご				りんご	1.8 g	
26	水	卵の花ケーキ	○	おから、クリーム	ホットケーキミックス、さとう、バター	レーズン	741 kcal	
		ちゃんぽんめん(めん)			ちゃんぽんめん		25.2 g	
		ちゃんぽんめん(具)		豚肉、さつま揚げ、なると、うすらたまご	ごま油、でんぷん	きくらげ、にんじん、ねぎ、たけのこ	21.8 g	
		冷凍みかん				みかん	2.0 g	
27	木	えだまめごはん	○	えび	こめ	えだまめ	532 kcal	
		鮭の幽庵焼き		鮭	あぶら	ゆず果汁	30.9 g	
		田舎汁		豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、さば節	あぶら	ごぼう、にんじん、大根、れんこん、ねぎ、小松菜	14.6 g	
							2.0 g	
28	金	キムチごはん	○	豚肉	こめ、あぶら	キムチ、にんじん、しょうが	616 kcal	
		豚肉の香味焼き		豚肉	ごま油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし	25.4 g	
		にらたまスープ		たまご、カニカマ	でんぷん	にら、玉ねぎ	20.1 g	
		ゼリー			ゼリー		1.9 g	
31	月	ホイコーロー丼(ごはん)	○		こめ		580 kcal	
		ホイコーロー丼(具)		豚肉、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	23.5 g	
		レタスのスープ		たまご、豆腐、カニカマ	春雨、でんぷん	レタス、えのき	15.7 g	
		冷凍パイ				パイナップル	1.9 g	

☆栄養価基準値 【中学年】：I初給 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2g未満
 今月の平均給与量【中学年】：I初給 - 610kcal、たんぱく質21.7g、脂質18.1g、塩分2.0g
 ☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

こんげつ むくひょう きゅうしょく
今月の目標 『給食のマナーを身につけよう!』



～作ってみよう 暑くても食欲アップごはん～

キムタクごはん

【材料(4人分)】

- お米 2合
- 水 360g
- ごま油 小さじ1
- 豚肉 70g
- 生姜 少々
- しょうゆ 小さじ1
- さとう 小さじ1
- にんじん 20g
- キムチ 40g
- つぼ漬 30g
- しょうゆ おさじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- ごま 適量

【作り方】

- お米をとぎ、浸水してからザルにあげておく。
- 豚肉は食べやすい大きさに切り、下味をつける。
- にんじん、キムチは千切りにする。
- ごま油で豚肉、にんじん、キムチ、つぼ漬を炒め、水と調味料を加え炊飯器で炊く。



いそあえ

【材料(4人分)】

- えのき 1/2束
- ほうれんそう 1束
- きゃべつ 2～3枚
- にんじん 20g (いりどりに程度に適量)
- きざみ海苔 5g
- しょうゆ おさじ1
- 三温糖 小さじ1
- 酢 おおさじ2/3

【作り方】

- 野菜はよく洗ってから切り、茹でて冷ます。
ほうれんそう、えのき…2～3cm
きゃべつ、にんじん…千切り
- 調味料をあわせ、サッと加熱して冷ます。
- 野菜と②を混ぜ、さらに海苔を加え混ぜる。

給食だより 8月

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。日頃できない、いろいろなことにチャレンジをするよい機会です。計画をしっかりと立てて自分の食事をつくったり、家族のために食事をつくったりしてみませんか？

自分で用意してみよう！ 夏休みの食事



食事の用意をする時は、家にある材料を確認して、栄養のバランスを考えて料理を決めましょう。調理前には、石けんを使ってしっかりと手洗いをすることが大切です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどを使う時は、おとなに相談してから、けがや事故が起きないように気をつけて使いましょう。



いろいろなおかずの例

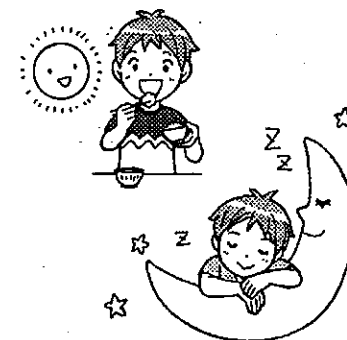
ゆでる	炒める・焼く	
ゆで野菜	夏野菜炒め	きのこのベーコン巻き
ポテトサラダ	スクランブルエッグ	ゴーヤチャンプルー

保護者のみなさまへ

子どもたちが家で調理をする際は、衛生や安全に気をつけて調理ができるような、配慮が必要です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどの安全な取り扱いができるよう、日頃から一緒に調理をしてみてもいいかもしれません。

規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



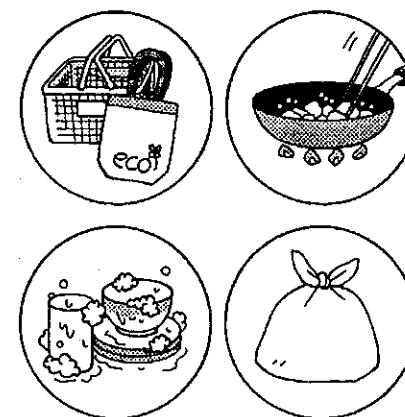
できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・買い物をする
- ・食事をつくる
- ・使った食器や調理器具を片づける
- ・ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり取り、さらによりよい方法を考えながら、家族と協力して続けていくことが大切です。



外国の食事や文化について調べてみよう

世界には、さまざまな国や地域があります。テレビや新聞、インターネットなどで出てきた国や気になった国について、調べてみませんか？

<調べる方法はいろいろあります>

- ・図書館などで、その国について書かれた本や新聞を集めて読む。
- ・その国の観光局の公式ホームページを見る。
- ・自分の地域に住んでいるその国の人やその国へ行ったことがある人に話を聞く。

さまざまな資料から情報を集めてまとめます。また、日本との違いや似ているところ、日本とのかかわりについても考えて、一緒にまとめるとよいでしょう。



きゅーたん