



令和5年 8・9がつ こんだてよていひょう



合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひょう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりよう			エネルギー	ひとことメッセージ
				ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちやしをとのえる		
28	げつ	むぎごはん	ポークカレー こんにやくてんてんのサラダ	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも こんにやくかんてん すりごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう わかめ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	599	まだまだ残暑が厳しい毎日ですが、栄養バランスのよい食事で夏の疲れをためないようにしましょう。
29	か	わかめごはん	おやこうどん ひじきマヨサラダ ムース	こめ むぎ うどんめん すりごま ムース マヨネーズ (たまごなし)	とりさきみ わかめ ぎゆうにゆう こんぶ とりにく たまご ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	675 871.0	ひじきは、海苔の岩場とれます。海の中では、濃い茶色をしています。ひじきには、鉄やカルシウムなどのミネラルが多く含まれます。
30	すい	むぎごはん	もずくのかきたまじる メバルのしおこうじやき きりほしだいのツナあえ	こめ でんぶん むぎ さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう とうふ たまご かまぼこ メバル ツナ もずく	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ ほしだいこん コーン えだまめ	543 734.0	朝ご飯は、食べてきましたか。エネルギー源となる朝ご飯を食べて、生活リズムを整えましょう。
31	もく	ミルクパン	なすのミートソースパゲッティ ゴーヤチップス	ミルクパン さとう オリブ油 スパゲッティ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ぶたにく	なす にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく にがうり	657 898.0	今日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから、野菜の日とされています。今日は、どんな野菜がはいていますか。好き嫌いせず、まずは一口食べてみましょう。
1	きん	キムたくごはん	やさいスープ あげぎョーザ きゅうりのこんぶあえ	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎョーザ ぎゆうにゆう ウィンナー しそこんぶ	はくさいキムチ つぼづけ にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	611 808.0	野菜についてのクイズです。健康な毎日を送るために1日に必要な野菜の量は何グラムでしょうか?①100g②250g③350g 答えは、③350gです。
4	げつ	むぎごはん	たまねぎのみそじる あつやきたまご れんこんのきんぴら	こめ さとう むぎ こんにやく ごま あぶら	ぎゆうにゆう とうふ わかめ あげ あつやきたまご みそ ぎゆうにく	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ たまねぎ コーン	583 805.0	いろいろな食材をバランスよくとりましょう。食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえると栄養バランスがよくなります。
5	か	むぎごはん	うずらたまごのすましじる さけフライ コーンサラダ	こめ あぶら むぎ さとう	ぎゆうにゆう うずらのたまご ちくわ わかめ さけフライ チーズ	にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	627 800.0	鮭は、白身魚ですが、身はピンク色です。これは、えさのエビに含まれるアスタキサンチンというものが体内に蓄積されたためです。
6	すい	むぎごはん	だいたのごもくに わかめのごまだれあえ	こめ あぶら むぎ こんにやく じゃがいも さとう すりごま ねりごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう さつまあげ だいた わかめ しらす とりにく あつあげ	ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	633 862.0	大豆は何の野菜から豆になるか知っていますか。大豆は夏は枝豆、畑で11月くらいまでそのままにしておくと、枝豆が乾燥して大豆になります。
7	もく	ピタパン	ラビオリのスープ チリコンカン なし	ピタパン ラビオリ さとう あぶら	ぎゆうにゆう ベーコン だいた ぎゆうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ピーマン なし にんにく トマトホール パセリ	547 700.0	今日の主食は、ピタパンです。半分は割って、ポテトのような形になります。そのままピタパンの中に、チリコンカンを入れて食べるなど、楽しんで食べてください。
8	きん	むぎごはん	けんちんじる いわしおかに ツナとおおほのかおりあえ	こめ さとう むぎ じゃがいも こんにやく	ぎゆうにゆう とうふ ねぎ とりにく いわしおかに ツナ	しいたけ ごぼう ねぎ にんじん きゅうり だいこん しそ	581 756.0	けんちん汁の名前の由来は、中国のしっぽく料理のけんちん煮からだとか、建長寺から広まったので建長寺汁がなまったものだとか言われています。
11	げつ	むぎごはん	とうがんととうふのスープ チキンてりやき ごぼうサラダ ふりかけ	こめ あぶら むぎ ごまあぶら さとう すりごま	ぎゆうにゆう かまぼこ とりにく わかめ とうふ てりやき ツナ ふりかけ	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん きゅうり とうがんと キャベツ	643 857.0	冬は、6月から9月が旬で、キュウリと同じ、ウリの科の野菜です。大きいものでは10kgを超えるものもあります。水分をたっぷり含んでいるので暑い時期にぴったりの食べ物です。
やさしみてー ~うすあじのきゅうしよくです~								
12	か	むぎごはん	なすのみそじる さかなのこうみあえ	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう とうふ わかめ あげ みそ ほき	なす にんじん たまねぎ ねぎ なら しょうが にんにく	571 775.0	今日は、やさしみてーで、薄味の給食です。魚の香味あえについてのお話です。野菜の中には、香りが強く、料理の香りや風味付けに使われる野菜があり、食欲を増したり、魚の臭みを消す効果もあります。また、香味野菜を使うことで、塩分がうすくてもおいしさを感じられます。
13	すい	むぎごはん	ぎゆうにくとごぼうのうまに ごまじゃこサラダ	こめ さとう むぎ じゃがいも	ぎゆうにゆう あつあげ ぎゆうにく わかめ てんぷら ちりめん	しいたけ ごぼう たまねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ きゅうり	556 765.0	うまには、根菜と、肉をしょうゆ、砂糖、酒などの調味料で煮詰めた料理です。
14	もく	こめパン	ごもくビーフン キヤラルポテト ニマトマト	こめパン ビーフン さつまいも あぶら おろしバター グラニューとう	ぎゆうにゆう いか ぶたにく ちくわ ぎゆうにゆう (キヤラルポテト)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ たけのこ なら トマト	687 890.0	キヤラルポテトは、さつまいもを使って作ります。さつまいもにはおなかの中を掃除してくれる食物繊維やビタミンなどの栄養素をたくさん含んでいます。
15	きん	むぎごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ビーフン ヨーグルト なまクリーム	にんにく たまねぎ おうとう にんじん みかん マッシュルーム ホールトマト バイン もも	659 889.0	ハヤシライスは、牛肉や玉ねぎ、キノコ類などをデミソースや赤ワインと一緒に煮込み、ご飯の上にかける料理です。給食ではじゃがいもや人参も入っています。
ふるさとくまさんデー (ひとよし・くま地区)								
19	か	くりごはん	つぼんしる さんまみぞれに やさしいすみそあえ	こめ くり さといも さとう ごま	ぎゆうにゆう ちくわ とうふ わかめ とりにく さんまみぞれに みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きゅうり	555 730.0	今日は、人吉の郷土料理、つぼん汁です。お祝いや、祭りのときに食べられます。つぼと呼ばれる深いお椀に入れるので、この名前がついたそうです。
20	すい	むぎごはん	ワンタンスープ きびなごの揚げフライ れんこんサラダ ふりかけ	こめ あぶら マヨネーズ (たまごなし) むぎ すりごま ワンタン さとう	ぎゆうにゆう かまぼこ ぶたにく きびなご揚げフライ ふりかけ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ れんこん きゅうり もやし	609 827.0	キビナゴは、体に銀白色の帯のような模様が入っているお魚です。鹿児島県では帯のことを「きび」と呼ぶことから、きびなごと言われるようになったそうです。
21	もく	ミルクパン	コーンクリームスープ かみかみサラダ ぶどう	ミルクパン あぶら じゃがいも こめこ アーモンド さとう バター	ぎゆうにゆう (スープ) とりにく ちりめん ビーフン チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン エリンギ パセリ ぶどう コン きゅうり キャベツ	647 862.0	秋の果物、ぶどうです。甘くてみずみずしい果物です。暑さでつかれた体を元気にしてくれます。
22	きん	むぎごはん	ガパオライス とうふたまごのスープ はるさめサラダ	こめ さとう むぎ ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく とうふ だいた たまご ハム	たまねぎ ピーマン きくらげ にんにく えだまめ にんじん きゅうり キャベツ	605 826.0	今日は、タイ料理のガパオライスです。ひき肉やピーマン、玉ねぎなどを炒めて味をつけた具を、ごはんの上に載せて食べます。ハーブやスパイスを使うのが特徴です。
25	げつ	むぎごはん	カレーにじゃがが アーモンドあえ てづくりふりかけ	こめ さとう むぎ じゃがいも こんにやく あぶら アーモンド ごま	ぎゆうにゆう あつあげ ぶたにく あおのり かつおぶし うずらたまご ちりめん こんぶ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	612 831.0	ごまは、種実類といって、植物の種の部分です。ごま1粒はとても小さいですが、体によい油、カルシウム、鉄といった栄養素が含まれます。
26	か	こぎつねごはん	なめこじる いわししょうがに こまつなのツナあえ	こめ さとう あぶら じゃがいも	とりにく だいた あげ ぎゆうにゆう いわししょうがに とうふ わかめ みそ ツナ	にんじん たまねぎ えのき えだまめ なめこ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ レモン	630 804.0	なめこは、なめたけともよばれます。1年を通して出回っているものは、おがくずなどを使って菌床栽培されているものです。
27	すい	むぎごはん	はっほうさい だいたとじゃこのカリカリ あじのり	こめ あぶら むぎ でんぶん さとう	ぎゆうにゆう いか ぶたにく きぬさや うずらたまご だいた ちりめん あじのり	しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ	580 794.0	大豆は、畑でとれるのに、お肉に負けないくらい栄養分が含まれていることから、「畑の肉」とよばれています。
28	もく	カット入りパン	ミネストローネ ソースカツ ポイルキャベツ	パン マカロニ あぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう ベーコン ソースカツ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ ホールトマト トマトピューレ	641 847.0	ミネストローネとは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープのことを言います。材料には、トマト、玉ねぎ、ジャガイモ、パスタなどを使った料理です。
29	きん	むぎごはん	さといものそぼろに ゆかりあえ つきみだんご	こめ さといも むぎ こんにやく さとう あぶら つきみだんご	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ さつまあげ	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん きゅうり しょうが キャベツ ゆかり	619 818.0	今日は、十五夜です。この日は、お米が実った稲穂に見立てた天竺麩を生けたり、おだんごや里芋などを供えて収穫に感謝します。

\*給食棟へとりに行くものは、配膳表を確認しましょう。

\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

\*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。



Table with columns for date, menu items, ingredients, and energy values. Includes sub-sections like '【めのあいごデーメニュー】' and '【ふるさとくまさんデー・荒尾玉名】'.

\*給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

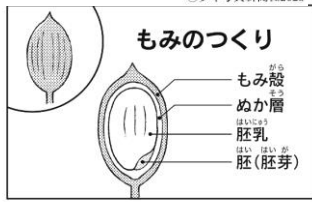
\*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみよう。

©少年写真新聞社2023

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の身や根になる「胚（胚芽）」と...

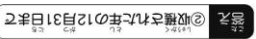


クイズ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう？

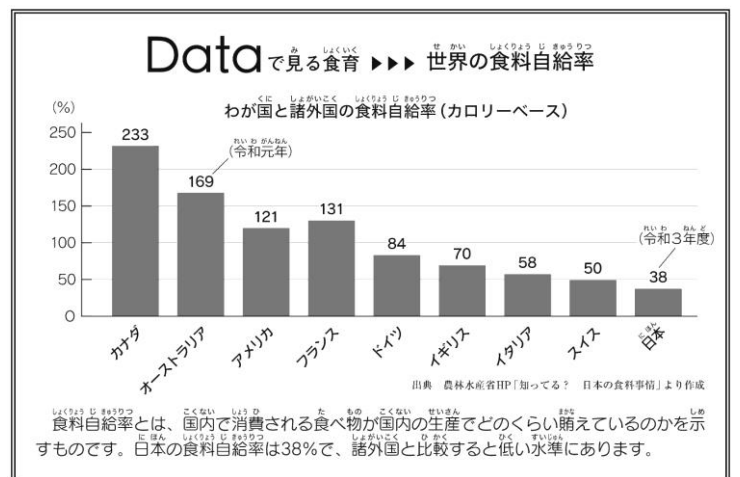
- ①収穫された月の翌月まで
②収穫された年の12月31日まで
③収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日まで...



©少年写真新聞社2022



©少年写真新聞社2023



Table with columns for date, meal name, ingredients, and a message. It lists various meals like 'きつねうどん', 'あげパン', 'ハヤシライス', etc., with their ingredients and a short message for each.

\*給食棟へトりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

\*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくらしたりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考へる人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることが出来ます。



Dataで見る食育

郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか？

Table showing the frequency of eating local or traditional dishes. Categories include 'ほぼ毎日', '週に3~5日程度', '週に1~2日程度', '月に2~3日程度', '月に1日程度', '2~3か月に1日程度', 'それ以下', 'まったく食べない', and '無回答'.

郷土料理や伝統料理を自分の住む地域に限定しないで、日本全国の郷土料理や伝統料理を含むものを、どのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ、月に1回以上食べている人は63.1%でした。

気をつけたい塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧やがんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、塩味の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。

