

9月号

ぱくぱくだより

平成24年 9月 1日
品川区立大間窪小学校
校長 橋本 茂樹
栄養士 大島 有美

9月の献立から ~5年生からのリクエスト給食~

13日(木) 1組・・・カレーライス・ピクルス・冷凍みかん・牛乳

大間窪小学校のカレーライスは、すべてが手作りです。小麦粉と油をじっくり炒めて作ったルウと、3~4時間コトコト煮出して取った豚骨・鶏がらスープで作るカレーは、学校ならではの味です。辛さは、1年生でも食べやすいように、少し控えめでマイルドに仕上げてあります。

18日(火) 2組・・・ジャージャーめん・わかめスープ・オレンジゼリー・牛乳

ジャージャーめんは、毎月リクエスト給食に登場する、子どもたちに大人気のメニューです。炒めた中華めんに甘辛いみそ味のソースをかけて、茹でもやしときゅうりをトッピングして食べます。

オレンジゼリーも、もちろん手作りです。学校のゼリー類は、衛生面を考慮して、ゼラチンではなく寒天を使い、しっかり加熱して作ります。

★9月の給食めあて★ きれいな教室でおいしく食べよう

皆さんが元気に学校生活を送れるように、栄養バランスを考えて作られている給食ですが、ぜひとも給食前には身の回りをきれいにして、清潔な環境で食べて欲しいと思います。ランチマットを敷くのも忘れないでくださいね。

9月の給食予定

- 3日(月) 給食始
- 11日(火) 2・4年生 ふれあい給食
- 12日(水) 6年生 中学校授業体験
- 14日(金) 1・2年生 どんぐり拾い

	9月の平均			基準値
	1・2年生	3・4年生	5・6年生	中学年
エネルギー (kcal)	565	617	670	660
たんぱく質 (g)	22.2	24.1	26.1	20.0

2学期が始まりました!

夏休みは、楽しく有意義に過ごせましたか?

9月は、まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

ごはんをおいしく食べるには?

 <p>寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。</p>	 <p>翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。</p>	 <p>早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...

 <p>体温が低い状態が続き、元気に活動できない。</p>	 <p>脳の働きがにぶくなり、授業などに集中できない。</p>	 <p>栄養バランスが崩れ、おやつなどの食べすぎによる太りすぎにもつながりやすい。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

平成24年度

9月 献立一覧表

品川区立大間窪小学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			栄養価												
		赤のグループ おもにからだを つくるもの	黄のグループ おもに熱や力の もとになるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの													
		牛乳	卵	大豆	魚	牛乳	卵	大豆	魚	牛乳	卵	大豆	魚	牛乳	卵	大豆	魚
3 月	ドライカレー かきたまスープ 梨	牛乳 卵 豆腐 大豆	米 油 パター 小麦粉	ほうれん草 ビーツ 梨	617	22.2											
4 火	ごはん さばのごまみそ焼き 真汁	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ 大豆 鶏肉	米 油 砂糖 じゃがいも	大根 ねぎ じゃがいも ごんぱく にんじん	633	27.0											
5 水	ツナポテトトッパ ロンタンスープ ホワイトゼリー	牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉 ベーコン ツナ 鶏肉	パン 油 ワンタンの皮 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	にら もやし はくさい たまねぎ じゃがいも パセリ みかん	594	23.9											
6 木	ホイコーロー丼 豆腐の変わりスープ 大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 大豆 にぼし	米 油 ごま油 でんぷん	小松菜 キャベツ ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ	646	28.0											
7 金	菊花ごはん いかの松風焼き みそ汁	牛乳 卵 いか みそ 鶏ひき肉	米 油 里芋 砂糖 パン粉 ごま 砂糖	小松菜 さやいんげん 菊 大根 しめじ にんじん ねぎ ごぼう	588	27.7											
10 月	チキンライス 洋風ソース ししやものフライ	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン	米 油 パター じゃがいも	たまねぎ ワツシユールム キャベツ さやいんげん にんじん ほうろ	651	26.2											
11 火	古代米ごはん さわらの西京焼き 沢煮焼 巨峰 むれおひげ	牛乳 みそ 油揚げ 豚肉 さわら	米 もち米 赤米 ごま でんぷん	大根 ねぎ じゃがいも ごぼう	576	23.1											
12 水	ガーリッククtoast ポークシチュー パンサンヌウ	牛乳 きんとき豆 豚肉	パン パター 油 小麦粉 じゃがいも 赤さくらめ ごま油	きゅうり パセリ もやし たまねぎ にんじん	598	22.0											
13 木	カレーライス ビケルス 冷湯みかん 5-1リクエスト	牛乳 粉チーズ 豚肉	米 小麦粉 油 ごま油 小麦粉 じゃがいも	きゅうり セロリ りんご たまねぎ にんじん 冷凍みかん	661	20.1											
14 金	磯ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ みそ 豚肉 わかめ	米 じゃがいも ごま 砂糖	さやいんげん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく ねぎ 切り干し大根	624	24.6											
18 火	ジャージャーめん わかめスープ オレシジゼリー 5-2リクエスト	牛乳 みそ 大豆 豚肉 豆腐 鶏肉 鶏肉	菜し中華めん 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんじん たけのこ きゅうり 干しいたけ オレシジゼリー	605	23.9											
19 水	かばやきごはん ごまあえ みそ汁	牛乳 油揚げ さんま みそ	米 油 ごま 砂糖 でんぷん	小松菜 なす もやし キャベツ にんじん	671	23.4											
20 木	ごはん じゃこふりかけ イカのテリ焼き じゃがいもの揚げ煮 変わり漬け	牛乳 いか ちりめんじゃこ 削り節 ベーコン 實のり	米 油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ	599	23.8											
21 金	バターロール パンチキンクラタン イタリアンズーナ 冷凍みかん	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 粉チーズ ベーコン 豆腐	パン パター 油 小麦粉 パン粉	かぼちや しらす トマト パセリ たまねぎ ワツシユールム 冷凍みかん	628	25.5											
24 月	ピピソバ しめじスープ ブルーン	牛乳 卵 みそ 豚肉 わかめ	米 油 ごま油 ごま	小松菜 もやし 大根 しめじ ねぎ にんじん ブルー	594	24.1											
25 火	たこピラフ 茹で野菜和風ドレッシング ポテトのポターージュ	牛乳 生クリーム たこ 鶏ひき肉	米 油 パター ごま油 じゃがいも 砂糖	きゅうり もやし ピーマン ホールコーン ワツシユールム にんじん たまねぎ パセリ	591	22.0											
26 水	きつねうどん もやしとちくわの甘酢煮 さつまいものみつがらめ	牛乳 油揚げ かまぼこ 鶏肉 ちくわ ちりめんじゃこ	冷凍うどん 油 ごま油 さつまいも 砂糖 米あめ ごま	小松菜 きゅうり もやし ねぎ にんじん 干しいたけ	622	22.5											
27 木	ミルクパン 麺の変わりソース ごふさいも にらたまスープ 冷凍みかん	牛乳 卵 麺	パン 油 じゃがいも 砂糖	にら もやし たまねぎ 冷凍みかん	584	26.1											
28 金	たきごみごはん 豆腐の田楽 みそ汁 月原団子	牛乳 豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉 きなこ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	ごぼう たまねぎ にんじん 干しいたけ	646	21.6											

※献立は、学校行事や原材料の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

