

18	木	ご飯 牛乳		牛乳		米		しょうゆ 塩	651	
		あじフリッター	あじ	アオサ おきあみ		小麦粉 だんご 砂糖 米粉	油		1.8	
		ひじきそば	豚肉 鶏肉 大豆	ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆	ごま油	しょうゆ みりん 酒	804	
19	金	夏野菜けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参 かぼちゃ さやいんげん	こんにゃく なす コーン		しょうゆ 和風だし	2.2	
		トマトハヤシライス (麦ご飯・トマトハヤシルー)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご	米 大麦 じゃがいも ハヤシルー	油	マリナラソース 赤ワイン スープストック	646
		牛乳		牛乳					2.4	
22	月	オムレツ	卵				砂糖 だんご	油	塩 酢	831
		海藻サラダ		海藻	人参	キャベツ コーン きゅうり		玉ねぎ レッティング	3.0	
		コッペパン メープルジャム					コッペパン メープルジャム			612
23	火	牛乳		牛乳					2.5	
		チキンのペペロン焼き	鶏肉		パセリ		でんご		塩麹 白ワイン 塩 香辛料	789
		トマトクリームペンネ			ほうれん草 トマト	玉ねぎ にんにく		油 生クリーム バター	コンソメ ケチャップ ソース こしょう	3.4
24	水	野菜スープ	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ コーン		コンソメ スープストック こしょう		
		🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 秋分の日 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁								
		ご飯		牛乳		米				629
25	木	牛乳		牛乳					1.7	
		キムタク炒め	豚肉			れんこん 切干大根 玉ねぎ ごぼう つぼ漬 白菜キムチ	油	しょうゆ みりん	815	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ 大根 ねぎ		和風だし	2.2	
26	金	ソーダゼリーミックス				黄桃缶 パインアップル缶 アロエ	サイダーゼリー はちみつレモンゼリー			
		★世界の料理(アメリカ・ハワイ)								
		ご飯		牛乳		米				631
29	月	マヒマヒフライ	シイラ 大豆				パン粉 小麦粉 砂糖 でんご コーンフラワー	油	塩 ソース	1.7
		サウザンサラダ	ハム		人参	コーン きゅうり	さつまいも	サウザンド レッティング	780	
		チキンロングライス	鶏肉		人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが	春雨		しょうゆ 鶏ガラスープ スープストック こしょう	2.0
30	火	★大宮小学校リクエスト献立								
		麦ご飯		牛乳		米 大麦				648
		牛乳		牛乳						1.9
29	月	ミルメークココア					ミルメーク(ココア)			827
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんご	油	しょうゆ 酒	2.3
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ブロッコリー			砂糖		しょうゆ	
30	火	キムチスープ	生揚げ みそ	にら 人参	えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ				中華だし しょうゆ	
		コッペパン					コッペパン			612
		牛乳		牛乳						2.4
30	火	肉団子トマトソース	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 だんご	油 ラード	香辛料 塩 しょうゆ ケチャップ 酢	794
		クルトンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	クルトン	シーザード レッティング		3.2
		鶏肉の米粉ブラウンシチュー	鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも 米粉ハヤシルー		スープストック 赤ワイン こしょう	
30	火	★骨太献立								
		ご飯		牛乳		米				617
		牛乳		牛乳						1.9
30	火	チーズかまぼこ	たらすり身	チーズ			でんご 砂糖	ラード	塩	796
		小松菜の和風サラダ			小松菜 人参	キャベツ きゅうり		減塩和風 レッティング		2.3
		豆じゃが	豚肉 大豆 生揚げ		人参	玉ねぎ 白滝	じゃがいも 砂糖		しょうゆ	

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

9月 給食だより

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起き、3回の食事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。



- 食生活ふりかえりチェック**
- 朝ごはんは必ず食べている
 - 栄養バランスに気をつけている
 - よくかんで食べている
 - 好ききらいをせずに食べている
 - 間食は時間と量を決めている
 - 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜け出しましょう。

スポーツと食

大切なのは **栄養バランス**

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁物 ⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

激しい運動の後はすばやく補給を!

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後なるべく早く炭水化物を補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで補給しましょう。

食べることも寝ることも大切なトレーニング!

《給食費の引き落としのお知らせ》
7月分の引き落としは9月30日(火)です。
よろしくお願いたします。