



# 9 月 分 献 立 表

れいわがんわん  
令和元年

しやう がっ せう  
小 学 校

まつ せき せき せき せき せき せき  
松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日	曜日	スプーン	にぎやう	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしよく	お か ず	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちやうしよととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱくしよ (g)
3	火		○	むぎごはん	とうふのあんかけどん きりほしだいこんのサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく えび	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら でんぷん ゼリー さとう	きりほしだいこん にんじん きゅうり こねぎ チンゲンサイ えのきたけ しめじ しょうが	617	22.6
4	水		○	ごはん	やさいのみそしる さけのしおやき ほそぎりこんぶのいためもの のりつくだに	ぎゅうにゅう のりつくだに なまあげ さけしおやき こんぶ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう	なす えのきたけ かぼちゃ オクラ チンゲンサイ こんにゃく にんじん しいたけ	607	28.6
5	木		○	じごなうどん	ごもくうどん もちいなり ふたにくと チンゲンサイのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ もちいなり ふたにく かつおぶし	めん こめあぶら	にんじん ごぼう ねぎ みすな もやし チンゲンサイ	668	29.8
6	金		○	ごはん	ちゅうかうたまごスープ とりにくのなんばんだれ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう たまご ふたにく	こめ でんぷん こめあぶら ごまあぶら	にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ	644	25.8
9	月		○	コッパン スライス 2ねん こめコパン	パンキンポタージュ やきフランクケチャップソース やさしいソテー	ぎゅうにゅう なまクリーム フランクフルト とりにく	パン こめあぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ パセリ ポタージュベスパンキン キャベツ にんじん こまつな	675	23.5
10	火		○	ごはん	じゃがいものみそしる さばのオレンジに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ わかめ あぶらあげ さばのオレンジに	こめ こめあぶら こま さとう こまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	676	26.7
11	水		○	ごはん	いりどり ほうれんそういりたまごやき わふうあえ	ぎゅうにゅう ほうれんそういりたまごやき とりにく	こめ こめあぶら さとう さといも	ごぼう れんこん たけのこ にんじん こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり	659	25.5
12	木		○	ちゅうかめん	みそラーメン ほうきょうざ えだまめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	めん こめあぶら ごまあぶら	もやし にんじん ねぎ たら メンマ しょうが にんにく しいたけ ほうきょうざ えだまめ キャベツ チンゲンサイ	652	26.0
13	★金		○	ごはん	よしのじる さんましょうがに さといものそばろに おつきみデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さんましょうがに	こめ でんぷん こめあぶら さといも さとう おつきみデザート	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな	647	25.4
17	火		○	ごはん	さつまじる あじフライ いそかあえ	ぎゅうにゅう あじフライ のり	こめ さつまいも こめあぶら	ごぼう だいこん ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん	599	21.9
18	水		○	むぎごはん	ハヤシライス もやしとメンマのいためもの きょうほう	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	こめ むぎ じゃがいも デミグラスソース ハヤシルフ こめあぶら	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく もやし こまつな メンマ きょうほう	693	23.4

## 19 にち は し ゃ く い く の ひ

19	木		○	ちゅうかめん	タンメン しゅうまい 2こ さんしよくビーマンの いためもの	ぎゅうにゅう ふたにく なると しゅうまい とりにく	めん ごまあぶら こめあぶら さとう でんぷん	もやし キャベツ たまねぎ にんじん たら きくらげ ビーマン あかビーマン きビーマン たけのこ しいたけ	666	30.7
20	★金		○	くろパン	◆ボルシチ キャベツのサラダ りんごジャム ラグビーボールがたチーズ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	パン りんごジャム じゃがいも こめあぶら	ピーツ かぶ かつのは たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	668	25.4
24	火		○	こめこいりナン	◆カレモア チーズオムレツ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たけのこふんにゅう とりレバー チーズオムレツ	ナン カレールウ こめあぶら マカロニ マヨネーズ	あかビーマン たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	602	21.8
25	水		○	ごはん	きのこじる ふたにくのかんこくふうソース おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく かつおぶし	こめ こめあぶら ごま さとう でんぷん	えのきたけ しめじ しいたけ なめこ にんにく こねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん こまつな	596	26.8
26	木		○	ソフトめん	けんちんうどん かぼちゃのてんぷら ほうれんそうのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ふたにく	めん さといも てんぷらこ こめあぶら	にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ ほうれんそう キャベツ	632	26.7
27	金		○	バターライス	アルファベットスープ ハンバーグ ◆コルカノン	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ ペーコン	こめ バター マカロニ こめあぶら じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ あかビーマン キャベツ パセリ ほうれんそう	685	24.7
30	月		○	むぎごはん	ビビンバ ハンサンズー チーズかまぼこ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズかまぼこ	こめ むぎ ごま さとう こめあぶら こめあぶら はるさめ	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう たけのこ たら しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	658	26.8

へいきん	651	26.8
------	-----	------

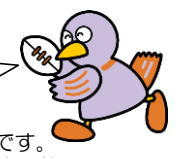
※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ (★) 印の日に、放送用資料があります。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。

9がつかから、ラグビーの  
ワールドカップが、にほんで  
かさいされます。  
みんなで、おうえんしよう！



埼玉県マスコット：コバトン

- ◆ 20日(金)は、日本とロシアが対戦します。／ボルシチは、ピーツの入ったロシアのスープです。  
\*ピーツは、サトウダイコンの一種で、見た目は赤かぶのような野菜です。
- ◆ 24日(火)は、熊谷会場でサモアとロシアが対戦します。／カレモアは、チキンガラスープで味つけをしたサモア風チキンカレーです。
- ◆ 27日(金)は、日本とアイルランドが対戦します。／コルカノンは、アイルランド風マッシュポテトです。



# ほほえみだより



令和元年9月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (217号)

## 夏の疲れが出ていませんか？

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。  
 休み明けは、頭痛や腹痛、身体のだるさ、イライラ、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。  
 これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠が必要となります。



### 早寝・早起きをする

朝の光を浴びると、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を自覚めさせ、心のバランスを整えます。



### 決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要！勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。



### ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

### ビタミンB1を多く含む食品



## 大切なのは、食事と睡眠！



のうさくもつ そな しゅうかく いわ  
農作物をお供えし、収穫を祝う

## 「お月見」

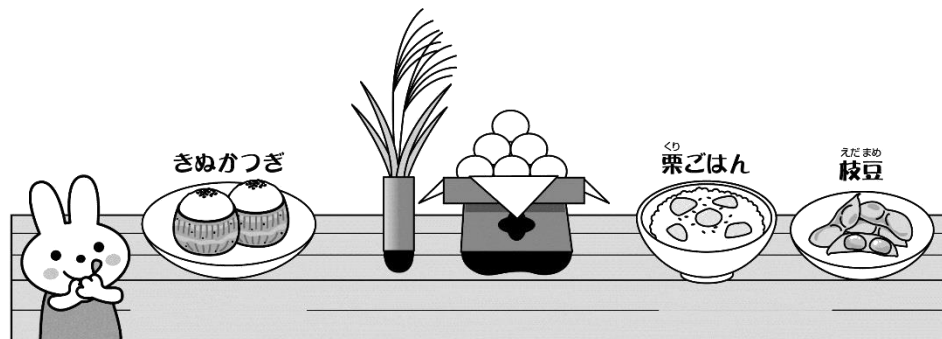


### 十五夜

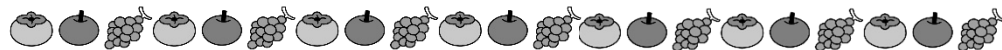
里いもが収穫される時期にあたることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。

### 十三夜

十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じようにすすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。



れいわさいしょ じゅうごや がつ にち じゅうさんや がつ にち  
令和最初の十五夜は、9月13日。十三夜は10月11日です。



保護者の皆様へ

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ及び給食センターにおいて公開しています。

また、給食センターで一部の食材について放射能測定をしています。測定結果につきましては、同ホームページにて公開しています。