



日曜	こんだてめい 			ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
1月	ごはん		ハンバーグわふうたまねぎソース こんにゃくのおかか	ぎゅうにゅう ハンバーグ ふたにく さつまあげ かつおぶし	たまねぎ りんご レモン にんじん こんにゃく いんげん	こめ あぶら さとう	605 26.7
2火	ちくさうどん		ちくわのいそべあげ (1. 2年 1本 3年~2本) なし	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ こんぶ みそ ちくわ あおのり	にんじん たけのこ なす ねぎ ほししいたけ こまつな なし	じごなうどん こむぎこ あぶら	643 27.5
3水	ごはん		あじのなんばんづけ たまねぎのみそしる おひたし	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	こめ こめこ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	579 26.9
4木	ナン		バターチキンカレー きりぼしだいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん トマト りんご もやし きりぼしだいこん とうもろこし	ナン あぶら こむぎこ バター ドレッシング じゃがいも さとう	627 25.4
5金	かんこくふう やきにくどん		わかめスープ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく たまご わかめ だいず	なし にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こま	624 29.9
8月	ハヤシライス		こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんにく にんじん きりぼしだいこん とうもろこし こんにゃく グリンピース	こめ あぶら さとう ごまあぶら こま ドレッシング	604 24.7
9火	コーンわかめ ラーメン		アメリカンドック れいとうみかん	ぎゅうにゅう ふたにく ウインナー なんと わかめ	にんじん もやし キャベツ とうもろこし ねぎ みかん	ちゅうかめん あぶら ホットケーキミックス こむぎこ	701 28.2
10水	ごはん		ふたにくのくろずあんかけ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ とうがん	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	629 26.4
11木	こどもパン		しろみざかなのフライ こふきいも ABCパスタスープ	ぎゅうにゅう タラ ベーコン あおのり	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン あぶら じゃがいも マカロニ	587 22.1
12金	ごはん		マーボー豆腐 くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく くきわかめ とうふ みそ	しょうが にんじん ねぎ いら だいずもやし キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ドレッシング	572 25.5
16火	フラワー ロール		ビビンバやきそば ☆かぼちゃチーズはるまき ゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ みそ	にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり かぼちゃ みかん パイン おうとう	パン あぶら さとう ちゅうかめん こむぎこ ごまあぶら はるまきのかわ	696 23.5
17水	そばうどん		ぐだくさんみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ だいず あぶらあげ	にんじん グリンピース しょうが ごぼう たまねぎ こんにゃく みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも	601 25.2
18木	しょくパン りんごジャム		コーンチャウダー だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし キャベツ もやし こまつな	パン ジャム あぶら バター じゃがいも こま こむぎこ	591 24.5
19金	ごはん		ヤンニョムチキン はるさめスープ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん しょうが ほうれんそう ほししいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ドレッシング	586 23.3
22月	わかめごはん		いかのかりんあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう いか ふたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	こめ あぶら さとう かたくりこ	593 26.7
24水	ドライカレー		やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とりにく ヨーグルト だいず	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんじん パセリ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも	637 26.9
25木	バターロール		わふうきのコスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム パセリ もやし こまつな キャベツ とうもろこし	パン あぶら バター スパゲティ	583 24.1
26金	ごはん		さばのおろしかけ キャベツのみそしる みかん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ こまつな みかん だいこん	こめ あぶら こめこ かたくりこ さとう	613 25.2
29月	ごはん		ふたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのりために りんご	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ あぶらあげ かえりぼし	しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん りんご	こめ あぶら さとう	596 28.6
30火	はちみつパン		ポークビーンズ てづくりワンタンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく なんと だいず	にんじん たまねぎ パセリ セロリ キャベツ もやし ほうれんそう しょうが	パン あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	583 27.3

9月 給食だより

まだまだ、蒸し暑い日が続いています。気温や湿度が高く、じめじめしていると熱中症の危険も高まります。水分や食事をしっかりとって、暑い日も元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



献立紹介

鶏ひき肉を豚ひき肉に代え、しょうがを少し入れて作ってもおいしいです。お弁当のおかずなどにも！グリンピースはいんげんなどに変えてもおいしいです。

「そぼろどん」

材料（5人分）

鶏ひき肉	200g
さとう	15g（小さじ5）
しょうゆ	25g（小さじ4強）
酒	5g（小さじ1）
にんじん	50g
たまご	150g（約3個）
しお	1.5g
サラダ油	8g（小さじ2）
冷凍グリンピース	25g



《作り方》

- ① にんじんはみじん切りにしておく。
- ② なべにとりひき肉、さとう、しょうゆ、酒、にんじんを入れて良く混ぜ合わせたあと火をつけ、はしてよくかきまぜながらそぼろを作る。
- ③ 別のフライパン等でいりたまごを作っておく。
- ④ グリンピースをゆでておく。
- ⑤ ②のそぼろ、③のいりたまご、④のグリンピースを合わせてできあがり。

今月の旬の食材 ◇なす・トマト・とうがん・きのこ類・さば・なし・りんご・みかん◇

今月の飯能産 ◇だいず・ねぎ・たまご・じゃがいも・なす・かぼちゃ・とうがん・いんげん・なし◇

