

# 令和6年9月分 5区配膳表&ひとくちメモ

5区大浦小学校

月	火	水	木	金	
<b>2 始業式</b> きょう がつき はじ 今日から2学期が始まります。 がつき げんき 2学期も元気にすごすためには やね はやお あさ 早寝、早起きをして、朝ごはんを <b>しっかり</b> 食べて、生活習慣を <b>ととの</b> 整えましょう。	<b>3</b> かいそう サラダ MILK ごはん なつやさい カレー きょう がつき きゅうりよく はじ 今日から2学期の給食が始まります。給食 当番の人は、特にていねいに手を洗いましょ。そして、帽子は、髪の毛が出ないようにかぶりましょ。	<b>4</b> ほうれん草の ソテー MILK スパイシーチキン いちごジャム ミネスト ローネ コッペパン がつ あつ ひ つづ 9月になっても、暑い日が続きます。熱 中 症に 注意しましょ。こまめな水分補給も大切です。水 分 補 給も大切です。しっかりと食べましょ。	<b>5</b> パンサンスウ (ハム) (やさい) MILK ごはん マーボー どうふ はんサンスウに入っているきゅうりのお話です。きゅうりの故郷は、インドのヒマラヤ山麓です。きゅうりは、なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜です。しっかりと食べましょ。	<b>6</b> ペンネの ミートソース MILK れいとみかん やさい スープ コッペパン ふゆ た 冬にしか食べられなかったみかんをい つも食べられるようにと、作られたのが れいとみかんです。昔は旅のおともとして えき 駅でよく売られていました。今では給食の定番デザートとなりました。	
<b>9</b> うらかみそぼろ MILK さばの しおこうじやき ごはん かぼちゃとなすのみそしる	<b>10</b> きゅうりの びりっとつけ MILK なつとうに やきのり てまきごはんにしてね うまに ごはん	<b>11</b> いんげんと ベーコンのソテー MILK なし さらうどん こめコパン	<b>12</b> ビビンバ (ナムル) (やさい) MILK とうがんと つくねの スープ ごはん	<b>13</b> チリコンカン MILK オムレツ コッペパン ポテトスープ	
なすは、日本では昔から栽培されてきました。各地方に、丸いもの、ほそなが 細長いもの、40cm以上の大きいもの、7~8cmの小さいもの、様々な品種のなすがあります。	ひきわり納豆とぶた肉、ねぎやしょうがを炒めて、納豆煮を作りました。のりにごはんをのせ、納豆煮ときゅうりを具にして、手巻きごはんにして食べましょ。	なしは、夏から秋にかけてたくさん出回ります。古くは720年の「日本書紀」にも名前が出てきます。品種改良を重ねながら、おいしいなしが作られてきました。	とうがん ふゆ 冬瓜は、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冬瓜のほとんどが水分です。蒸し暑いこの時期の、水分補給にぴったりの野菜です。	パンをちぎっているその手は、きれいですか。給食の前には、せっけんでしっかりと手を洗いましょ。すすぎもていねいにしましょ。	
<b>16 敬老の日</b> けいろう ひ	<b>17</b> キャベツの ごまあえ MILK かぼちゃフライ おつきみゼリー ごはん かきたまじる	<b>18</b> ウィナーと プロッコリーの ソテー MILK ぼうチーズ ポーク ビーンズ コッペパン	<b>19</b> もやしの あまじうため やきぎょうざ (小1こ、中2こ) MILK ごはん はっぼうさい (いかいり)	<b>20</b> きゅうりの すのもの とりにくとレバーのごまがらめ MILK ごもくうどん くらざとうパン	
今日は、十五夜です。この日は、すすきを飾り、お団子や芋、栗などをお供えて月を眺めます。今日の夜晴れて、きれいなお月様を見ることができたらいいですね。	今日は「食育の日」です。それにちなみ、長崎の海でとれ、長崎市で水揚げされ加工された「スルメイカ」をつか 使った八宝菜の献立です。味わっていただきましょ。	レバーには「鉄」という栄養素が多く含まれています。「鉄」は、血液の中にある、体のすみずみに酸素を運ぶ働きをします。	ししゃもをはじめ、煮干しなどの骨ごと食べられる小魚には、わたしたちの骨や歯を作るもとになる「カルシウム」という栄養素がたくさん含まれています。よくかんで食べましょ。	パインパンに使われているドライパインは、タイ産です。パインは、多くが外国からの輸入で、フィリピンから特に多く輸入しています。日本では沖縄で作られています。	ぶた肉には、わたしたちの体を作るもとになる「たんぱく質」が含まれています。そして、ごはんやパンがエネルギーにかわる時に必要な「ビタミンB1」もたくさん含まれています。
<b>23 秋分の日の 振り替え休日</b> しゅうぶん ひ ふ か きゅうじつ	<b>24</b> きりぼしだいこんの いためもの MILK やきししゃも ごはん にくじゃが	<b>25</b> キャベツと コーンのサラダ MILK カレー スパゲッティ パインパン	<b>26</b> ぶたにくの しょうがやき MILK オレンジ ごはん こんさいのごまじる	<b>27</b> ツナサラダ (ツナ) (やさい) MILK かぼちゃ シチュー コッペパン	
<b>30</b> やさいの アーモンドあえ MILK ごまめ ごはん あつあげの そぼろに	<b>はやね はやお あさ げんき がっこうせいかつ</b> <b>早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を</b> みなさんは、早寝、早起きをして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。 朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょ。				