

給食だより 8・9月号



●問合せ●
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
 電話番号 0463-86-6525 (直通)

実施日 日 曜	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				給食センター 栄養士からの メモ	観覧									
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)		本 町	南	東	北	大 根	西	南 が 丘	洪 沢	巻	
8/30 金		カレーライス (ごはん) 玉ねぎドレッシングサラダ 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 スパゲッティ サラダ油 (米油) カレールウ	756	28.7	28.1	3.1	2学期が始まります！ 初日はカレーライスで です。2学期も元気に過 ごせるようにしっかり 食べましょう！	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2 月		ごはん 麻婆豆腐 揚げ餃子 ナムル 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 餃子 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 長ねぎ 緑豆やし	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) 米油 ごま油	827	34.5	34.3	3.0	9月1日は防災の日 です。もしもの時の食 糧備蓄を見直しまし よう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3 火		ソフトフランスパン ソーテー 白濁ソーテー 牛乳	豚肉 大豆水煮 鶏ひき肉 牛乳	にんじん トマトビュレ 小松菜 たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 しらたき サラダ油 (米油)	719	38.6	34.9	3.3	給食の前はしっかり 手洗いをしましょう。 給食当番さんは身支度 は正しくできています か？	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4 水		枝豆おこわ 鶏肉の南蛮漬け そうめん汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん 小松菜 枝豆 たまねぎ	米 もち米 片栗粉 砂糖 冷凍そうめん 米油 サラダ油 (米油)	835	40.0	33.8	3.3	南蛮漬けは長崎でできた 料理で、揚げた魚や肉に甘 酸っぱい汁をかけたもの です。暑さ厳しい9月でも さっぱり食べられますね。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5 木		コーンピラフ 白身魚のパーベ キューソース(2個) コンソメ スープ 牛乳	メルルーサ 牛乳	にんじん ホールコーン にんにく たまねぎ りんごソース 豆乳プリンタルト セロリ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油) 米油 豆乳プリンタルト	739	26.2	19.7	3.1	白身魚はメルルーサとい う魚です。メルルーサはス 페인語でヨーロッパでは よく食べられているタラに 似た魚です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6 金		トマトとひき肉のアジアンライス (もち麦いりごはん) 海藻サラダ いよかんゼリー 牛乳	豚ひき肉 鶏ささみ わかめ 牛乳	トマト缶 トマトビュレ ピーマン にんじん たまねぎ にんにく キャベツ 緑豆やし いよかんゼリー	米 もち麦 砂糖 サラダ油 (米油) ごま油 白ごま	746	31.3	26.5	2.6	トマトとひき肉のアジ アンライスは平成27年度に大 根小学校の保護者の方から 教えていただいた献立で す。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9 月		豚キムチ丼 (ごはん) 中華サラダ コーン中華 スープ 牛乳	豚肉 ロースハム 木綿豆腐 わかめ 牛乳	にら にんじん にんにく 長ねぎ 緑豆やし 白菜キムチ きゅうり ホールコーン たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 しらたき サラダ油 (米油) ごま油	733	33.7	28.7	3.7	夏バテしてしま せんか？豚肉に含まれ るビタミンB1は疲労 回復に効果的です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10 火		コッペパン チキンナゲット キャベツソテー 牛乳	チキンナゲット 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ キャベツ ホールコーン かぼちゃペースト たまねぎ	コッペパン 小麦粉 米油 サラダ油 (米油) バター	746	40.1	33.3	3.4	★ふるさと秦野食育DAY★ かぼちゃのクリームスープに は秦野産のかぼちゃをペス トにしたものと角切りの良と して両方入れています！	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11 水		ちらし寿司 (手巻き海苔) メンチカツ(2個) けんちん 汁 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	にんじん 小松菜 しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 ビタミン強化米 砂糖 キャベツメンチカツ こんにやく 米油	739	29.9	27.9	4.3	手巻き海苔がついたち らし寿司です。上手にまいて 食べましょう！海苔の袋を 片づける時は小さく詰んで 袋に入れましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12 木		ナン キーマ カレー ビーフ スープ 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ 長ねぎ りんごゼリー	ナン ビーフン サラダ油 (米油) カレールウ	748	35.3	37.9	4.3	キーマカレーのキ ーマはヒンディー語で 「細かいもの」とい う意味で日本ではひき肉 を使ったカレーです。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13 金		鮭のから揚げ野菜あんかけ (2個) ピリ辛きゅうり 牛乳	生さけ 豚肉 赤みそ 白みそ 細切り昆布 牛乳	にんじん 長ねぎ えのきたけ きゅうり しょうが にんにく 大根 ごぼう	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 (米油) ごま油	824	39.1	32.5	3.0	鮭は川で産まれます が、4～5年は海で過 ごし、産卵のために生 まれた川に秋ごろに 戻ってくる魚です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17 火		鶏肉のかりん揚げ 鶏香和え 月見汁 牛乳	鶏肉 焼きのり 牛乳	にんじん こねぎ キャベツ きゅうり 緑豆やし えのきたけ 大根 しめじ	米 片栗粉 砂糖 白玉 さといも 米油 サラダ油 (米油) ごま油	829	35.9	30.0	2.3	★十五夜献立★ 十五夜は1年の中で最もきれ いな月です。この時期には芋が 収穫されるため、「芋名 月」とも呼ばれます。月見汁に は里芋と月に見立てた白玉が入 ります。	1年	○	×	○	○	○	○	○	○	○
18 水		中華おこわ 春巻き (2個) 牛乳	春巻き 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 しいたけ 長ねぎ 切干大根 大根 たまねぎ えのきたけ にんにく	米 もち米 砂糖 サラダ油 (米油) ごま油 米油	703	23.9	25.1	4.0	切干大根はカルシウムや 食物繊維、ビタミンが多い です。カルシウムは骨や歯 のもとになります。また精 神的に安定させてくれます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19 木		鶏肉のハーブ焼き(2個) コンソテー 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん トマト缶 トマトビュレ パセリ ホールコーン キャベツ なす にんにく たまねぎ マッシュルーム	コッペパン スパゲッティ 砂糖 サラダ油 (米油)	797	40.6	33.4	3.3	「秋なすは嫁にくわす な」ということわざがあり ます。夏が旬の野菜ですが 秋に差し掛かるこの時期の なすの方がおいしいといわ れています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	×	×
20 金		鶏そぼろ丼 (ごはん) 豆腐の味噌汁 いちごゼリー 牛乳	鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん しいたけ 大根 たまねぎ 長ねぎ いちごゼリー	米 ビタミン強化米 しらたき 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油)	786	37.7	25.3	3.1	大豆は「畑の肉」と いわれ、たんぱく質が 豊富です。大豆イソ フラボンはお肌をもちも ちにします。	1年	○	○	○	○	○	○	○	×	×
24 火		ロールパン マカロニのクリーム煮 牛乳	鶏肉 牛乳	パセリ にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ ホールコーン	ロールパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) バター	701	26.4	31.8	3.1	野菜ソテーにはごま つな、にんじん、キャベツ、 コーンが入っています。体 の調子を整えるビタミンや 食物繊維を多く含みます。	1年	○	○	×	○	○	○	○	○	○

25	水	 鶏肉のから揚げ モヤシのおかか和え ごはん あんかけ汁 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ モヤシのおかか和え あんかけ汁 牛乳	鶏肉 花かつお 豚肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん しょうが 緑豆もやし えのきたけ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 うどん こんにやく 米油	792	35.9	32.2	2.4	給食で使うもやしの多くは神奈川県産のものです。から揚げだけではなく野菜もしっかり食べましょう。	1年 ○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○
26	木	 ちくわのゆかり揚げ(2個) ごま和え 茶飯 野菜の旨煮 牛乳	茶飯 ちくわのゆかり揚げ ごま和え 野菜の旨煮 牛乳	竹輪 鶏肉 牛乳	ゆかり 小松菜 にんじん さやいんげん キヤベツ たまねぎ しょうが	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米油 白ごま	722	31.8	21.3	3.7	茶飯はしょうゆと一緒に炊きこんだごはんです。静岡県では「さくらごはん」とも呼ばれます。	1年 × × × ○ ○ × × ○ ○ 2年 × × × ○ ○ × × ○ ○ 3年 × × × ○ ○ × × ○ ○
27	金	 デミグラスハンバーグ じゃがいものソテー ごはん ABCスープ 牛乳	ごはん デミグラスハンバーグ じゃがいものソテー ABCスープ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン キヤベツ	米 パン粉 じゃがいも 片栗粉 マカロニ 米油 サラダ油 (米油)	825	31.3	30.1	2.8	ハンバーグはひき肉から機械でこねて、成型機で小判型にしてオープンで焼いています。	1年 × ○ × ○ ○ ○ × ○ ○ 2年 × ○ × ○ ○ ○ × ○ ○ 3年 × ○ × ○ ○ ○ × ○ ○
30	月	 チキンカツ ひじきの炒り煮 ごはん すまし汁 牛乳	ごはん チキンカツ ひじきの炒り煮 すまし汁 牛乳	鶏肉 大豆水煮 油揚げ 木綿豆腐 なたと ひじき 牛乳	にんじん 小松菜 しめじ 大根 えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 こんにやく 砂糖 米油	860	41.0	33.8	3.6	9月も最終日になりました。手洗いや配膳のルールをいま一度確認してくださいね。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

※都合により、食材や産地、献立が変更になる場合があります。

●問合せ●

秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
電話番号 0463-86-6525 (直通)

令和6年度

給食だより 8・9月号



暦の上では秋を迎えましたが、残暑が厳しい季節です。夏休みはどうでしたか？

さて、2学期が始まります。2学期も体育祭や合唱コンクールなど様々な行事がありますね。夏休み中は夜更かしや朝寝坊してしまった人もいますが、残暑の中でも元気に過ごすために、「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えていきましょう☆



生活リズムをととのえる

早寝・早起き・朝ごはん



生活習慣の乱れは学習意欲や体力、気力の低下につながります。元気に過ごせるように意識して過ごしましょう。

はやお

早寝



はやお

早起き



あさ

朝ごはん



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。記憶の整理をするためにも睡眠は必要です。早めにお風呂に入って、ぐっすり寝られるようにしましょう。

朝の光を感じるとセロトニンという物質が身体で起こしてくれます。体内時計をリセットし、元気に活動できるようになります。

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。また、熱中症予防のために朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう！

はやね

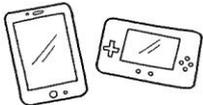
はやお

あさ

早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント

でんげん

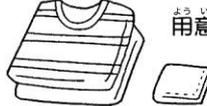
電源オフ



あさ朝、太陽の光を浴びる



ぜんじつ 前日のうちに用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

保護者の方へ



9月分の給食費の引き落としは、**27日(金)**です。

※前日までに**残高の確認**をお願いいたします。



の行事食



★十五夜(17日)★

9月17日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」といわれ、1年で最も美しい月といわれます。中国の中秋節からきた習わしで平安時代には日本でも定着しました。

秋の収穫に感謝し、お月さまにお供え物をします。十五夜の時期には芋の収穫が始まるため別名を「芋名月」といい、さつまいもや里芋をお供えします。給食では月見汁に里芋を入れました。

また、月見団子が有名ですが、関東では丸い形のもちを15個ピラミッド状に盛り付けますが、関西では里芋に見立てたあんこでくんだおもちをお供えします。



想い ~はだのっ子キッチンより~



知り合いのおじい様が亡くなり、年齢を聞くと100歳!話を聞いていると、とても骨が丈夫だったそうで、「長生きするために骨が丈夫であることは大切なんだとすごく感じた」とおっしゃっていました。私も自分の祖父母を亡くした時にそう感じました。

骨は常に壊されては新しく生まれ変わっていますが、基本的な骨格の形成は20歳までに行われます。戦時中や終戦直後に成長期を迎えた私の祖父母は食べ物もままならない中で育ちましたが、小魚などをおやつによく食べていたのを思い出します。おやつなどで積極的にカルシウムをとっていたのだと思い出を懐かしみながら学びを得たこの夏でした。