



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 質 (g)
1金	スタミナどん 	きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ピーマン いら こまつな きりぼしだいこん ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	608 28.6
4月	ちゅうか そばどん 	とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす たまご とりにく	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ こまつな ねぎ とうがん	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	592 24.5
5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 ぶたにく あぶらあげ こんぶ みそ ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ なす なし ほししいたけ ねぎ いんげん	じこなうどん こむぎこ あぶら	658 27.5
6水	ごはん 	さばのおろしかけ くたくさんみそしる ぶどう (2こ)	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	しょうが だいこん こぼろ にんじん たまねぎ こんにゃく きよほう	こめ あぶら こめこ かたくりこ じゃがいも さとう	687 25.0
7木	ツイストパン 	クリスピーチキン レタスとトマトのスープ バターコーン (しょうゆあじ)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ レタス とうもろこし えだまめ トマト	パン あぶら こむぎこ コーンフレーク バター かたくりこ	719 28.1
8金	ごはん 	マーボーどうふ わかめのかんこくふうサラダ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし いら りんごジュース	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ドレッシング	625 23.8
11月	ごはん 	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのいために なし	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ かえりこまし	しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん いんげん なし	こめ あぶら さとう	628 28.7
12火	しせんふう みそラーメン 	じゃがいものふわふわあげ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ いら みかん	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら ホットケーキミックス	728 25.4
13水	ごはん 	ソースチキンカツ おひたし たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	キャベツ こまつな もやし たまねぎ	こめ あぶら ばんこ さとう こむぎこ	648 27.3
14木	バターロール 	わふうスナグティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えび ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ もやし とうもろこし	パン スナグティ あぶら バター ドレッシング	620 25.2
15金	キムチ チャーハン 	むししゅうまい (2こ) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とりにく たまご たいす	はくさいキムチ たまねぎ ピーマン たけのこ ねぎ えのきたけ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	591 27.1
20水	カレーライス 	きりぼしだいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ ドレッシング	735 24.0
21木	コッパン 	チリドック (2本) たっぴりコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー たいす	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	パン あぶら ばんこ じゃがいも	613 25.0
22金	わかめごはん 	さけのたつたあげ とりにくとごぼうのさっぱり ぶどう (2こ)	ぎゅうにゅう さけ とりにく	しょうが こぼろ こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん マスカット	こめ あぶら こめこ かたくりこ さとう	634 27.6
25月	やきにくどん 	とうふとえのきのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ こまつな りんご	こめ さとう あぶら	606 26.8
26火	きなこ あげパン 	ごもくスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご きなこ ヨーグルト	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ	パン さとう あぶら かたくりこ	639 26.7
27水	ごはん 	てづくりハンバーグ (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 ぶたにく とりにく たまご たいす 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 ばんこ さとう	639 28.7
28木	しょくパン (みかんジャム) 	コーンチャウダー たいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たいす ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ もやし こまつな	パン あぶら こむぎこ バター じゃがいも ごま	635 24.4
29金	<b>おつきみこんだて</b> ぶたそぼろどん 牛乳 おつきみだんごしる おつきみゼリー 		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たいす	にんじん しょうが だいこん グリンピース こまつな ねぎ かぼちゃ とうもろこし	こめ あぶら さとう しらたまこ ゼリー	676 24.9

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《19回》

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

今月の飯能産 ◇たいす・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◇



# 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。

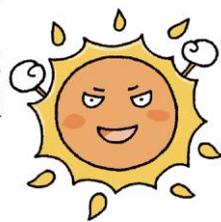
## 水分補給は何を飲む?

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。

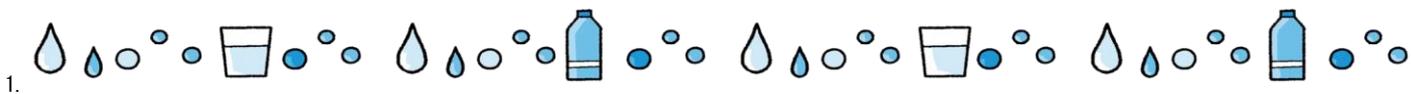


## 熱中症とは

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、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

こ豚ひき肉で作ると鶏ひき肉のそぼろ丼よりもコクのある味に仕上がります。お肉の臭みを消すために、生姜や酒を入れるとおいしく仕上がります。

## 「ぶたそぼろどん」

材料 (5人分)

ぶたひきにく	250g
しょうが	少々
さとう	20g (大さじ2強)
しょうゆ	25g (小さじ4強)
酒	5g (小さじ1)
にんじん	80g
ホールコーン缶	80g
冷凍グリーンピース	15g



《作り方》

- ① にんじんは小さ目のいちょう切り、しょうがはすりおろしておく。
- ② なべに豚ひき肉、しょうが、さとう、しょうゆ、酒を入れて良く混ぜ合わせたあと火をつけ、はしでよくかきまぜながらそぼろを作る。
- ③ にんじんは別のなべでゆでておく。
- ④ ②のそぼろに、水気を切ったコーン缶、ゆでたにんじん、解凍したグリーンピースを入れて、味をなじませたらできあがり。