

いただきます！

令和2年（2020年）9月3日

札幌市立新陽小学校

給食だより No. 5

夏バテしていませんか？

今年の夏はとても暑いですね。残暑も厳しいと予想されています。夏バテをうまく乗り切って、元気に過ごしましょう。

夏バテチェック！

- ☐ 朝、なかなか起きられない ☐ 朝ごはんを食べないことが多い ☐ 頭がぼんやりしてやる気がでない ☐ おやつを食べすぎてごはんが食べられない



- ☐ 何をするのもめんどくさい

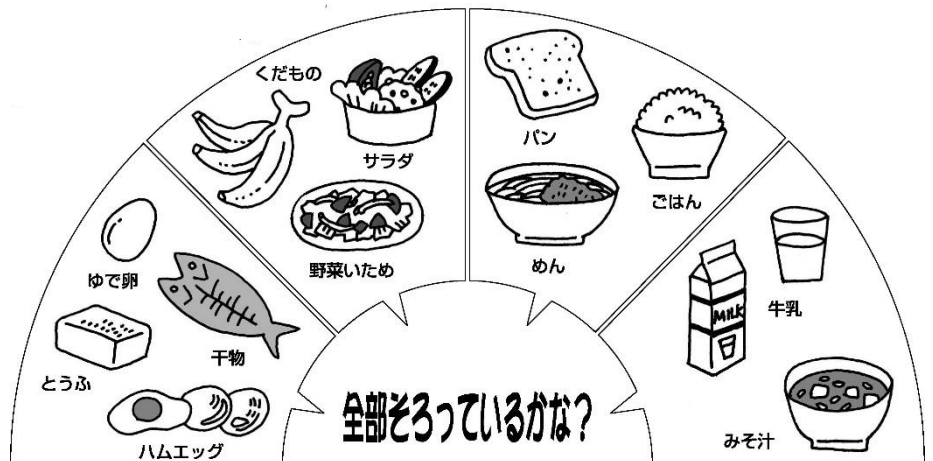
- ☐ 夜は遅くまで起きていることが多い

- ☐ すぐに座りたくなってしまう

たくさんチェックがついてしまった人は、朝ごはんをしっかり食べて生活のリズムをとりもどし、元気なからだになりましょう。

朝ごはんは「主食＋主菜＋副菜＋汁物」をそろえ、乳製品とくだものを加えると栄養満点です。

毎日は難しいかもしれませんが、出来るだけそろえるように意識してみましょう。



今月の無償提供食材

11日…牛めし（黒毛和牛）
18日…ほたてごはん（ほたて貝柱）
30日…ほたてフライ

今月も感染症に配慮した給食指導に努めてまいります。

引き続き、給食袋の持ち帰り、ランチョンマットの交換等、御協力お願いいたします。

9月の予定献立

- ・牛乳は毎日200ccつきます。 ・献立の下に数字は3・4年生の基準の「エネルギー量(kcal)」です。
- ・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。 ・◇は加工品です。
- ・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

月	火	水	木	金
7 和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え (白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが 油 ごぼう にんじん)(じゃがいも 玉ねぎ 塩わかめ)(ロースハム ほうれん草 キャベツ)	8 背割りコッペパン チリコンカン 小松菜スープ 果物(りんご) (背割りコッペパン)(豚ひき肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃがいも にんじん パセリ 油)(ベーコン 小松菜 はるさめ ホールコーン)(りんご)	9 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 果物(梨) (白飯 豚肉 メンマ にんじん 油 もやし 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく)(豆腐 なめこ 長ねぎ)(梨)	10 パスタクリームソース あさりのカリッと サラダ (ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎだけ水煮 バター チーズ 牛乳 スkimミルク 豆乳)(あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごま油 白ごま)	11 牛めし 味噌汁 高野豆腐フライ (胚芽精米 麦 生肉(黒毛和牛) しょうが にんじん しらたき だけのご水煮 たもぎだけ水煮 グリンピース 油)(じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ)(凍り豆腐 卵)
600Kcal	634Kcal	696Kcal	670Kcal	601Kcal
14 スープカレー ハムコーンサラダ (白飯 鶏肉 にんにく オリーブ 油 じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく 油)(ロースハム ホールコーン キャベツ ごま油)	15 <u>フードリサイクルレタス</u> 黒コッペパン レタス入り ミネストローネ 白身魚の ハーブフライ オレンジゼリー (黒コッペパン)(ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん レタスマカロニ ダイストマト缶 セロリ)(真だら切り身 にんにく パセリ 卵 粉チーズ)(オレンジジュース みかん缶)	16 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃもの ピリカラ揚げ ミニトマト・アイコ (白飯 豆腐 鶏ひき肉 小松菜 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 油)(子持ちカラフトししゃも)(ミニトマト)	17 <u>フードリサイクルとうもろこし</u> 冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ とうもろこし (ソフトめん 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ)(◇白花豆 コロッケ◇)(とうもろこし)	18 ほたてごはん けんちん汁 とんかつ (胚芽精米 麦 ほたて貝柱 油揚げ にんじん だけのご水煮 干しいたけ グリンピース 油)(鶏肉 豆腐 つきごんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油)(豚肉 卵)
654Kcal	657Kcal	644Kcal	672Kcal	661Kcal
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 ごはん きのこ汁 さんまの南部揚げ 磯和え (白飯)(ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油揚げ 油)(さんま しょうが 卵)(小松菜 もやし)	24 <u>十五夜献立 今年 10/1</u> 肉うどん ごまだんご(塩) 果物(巨峰) (ソフトめん 豚肉 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ水煮)(◇白玉もち◇)(ぶどう)	25 ほうれん草ピラフ 豆寄せフライ フルーツカクテル (胚芽精米 麦 バター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 ほうれん草)(すりみ 卵 むき枝豆 大豆水煮)(みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 りんごジュース)
		626Kcal	665Kcal	669Kcal
28 ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 揚げ ポークシュウマイ しょうが和え (白飯)(豆腐 むきえび にんじん 長ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく 油)(◇ポークシュウマイ◇)(ほうれん草 白菜 しょうが)	29 レーズンパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 果物(ブルーベリー) (レーズンパン)(あさり水煮 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ)(厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり にんじん)(ブルーベリー)	30 ごはん 肉じゃが ほたてフライ のりの佃煮 (白飯)(豚肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ しらたき にんじん 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが 油)(◇ホタテフライ◇)(もみのり ひじき)	10/1 開校記念日 	2 栗ごはん 味噌汁 サケフライ (胚芽精米 麦 日本栗 油揚げ にんじん ぶなしめじ 干しいたけ)(豆腐 塩わかめ 長ねぎ)(◇サケフライ◇)
698Kcal	675Kcal	682Kcal		608Kcal

○とうや産ばれいしょ ○南幌産長ねぎ ○ふらの産玉ねぎ ○十勝産にんにく
 ○とうや産だいこん ○ふらの産にんじん(～9/11) ○南幌産キャベツ(～9/18)
 江別産キャベツ ○仁木産アイコ(～9/25) ○札幌産フードリサイクルとうもろこし
 ○札幌産フードリサイクルレタス
 ※ 天候等によって変更になる場合があります。

