

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
8/30	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポークシューマイ 幼①小② 神川産梨	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 <b>みそ</b> ポークシューマイ	<b>精白米</b> 油 三温糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ 干しいたけ <b>なし</b>	659	26.4	
8/31	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏肉の塩から揚げ② 枝豆サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>卵</b> 鶏肉	<b>精白米</b> 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば しょうが コーン えだまめ キャベツ	632	33.8	
1	木	黒パン	牛乳	クラムチャウダー ハンバーグデミグラスソース フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 冷凍あさり 脱脂粉乳 生クリーム ハンバーグ	黒パン 油 じゃがいも 米粉 オリーブ油 三温糖 国産ぶどうゼリー 国産りんごゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー みかん もも パイン	767	30.0	
2	金	ごはん	牛乳	野菜碗 鶏肉の照り焼き なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 かつお節パック 油揚げ <b>みそ</b> 鶏肉 豚肉	<b>精白米</b> こんにゃく 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ <b>なす</b> ビーマン	637	28.4	
5	月	中華めん	牛乳	タンメンスープ 揚げキョーザ 幼①小② かみかみサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると わかめ キョーザ さきいか ヨーグルト	ホット中華めん ごま油 油 ごま 三温糖	しょうが にんじん もやし キャベツ にはら <b>きゅうり</b> だいこん	703	28.1	
6	火	ごはん	牛乳	にらたま汁 揚げ鶏の神川梨みそだれ ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>卵</b> 鶏肉 <b>みそ</b>	<b>精白米</b> 片栗粉 油 ごま油	にんじん えのきたけ <b>なし</b> 長ねぎ にはら しょうが もやし ほうれん草	641	28.2	
7	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 さばの香味焼き スタミナ炒め	牛乳 木綿豆腐 <b>みそ</b> さば 豚肉	精白米 油 こんにゃく 三温糖 ごま油 すりごま	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ たまねぎ しょうが もやし にはら	606	27.0	
8	木	ツイストパン	牛乳	野菜コンソメスープ チキンのハーブトマトソース クルトンサラダ サウザンドドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉	ツイストパン 油 じゃがいも オリーブ油 クルトン サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト コーン	612	24.0	
9	金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 さんまのかば焼き さといもそぼろ煮 お月見ゼリー	牛乳 かつお節パック あさり 油揚げ <b>みそ</b> さんま 鶏ひき肉	<b>精白米</b> 油 片栗粉 三温糖 さといも お月見デザート	にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ いんげん	741	27.4	
12	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ 幼①小② わかめサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節パック 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 あおりの わかめ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 クルトン 和風ドレッシング	にんじん まいだけ 長ねぎ こまつな コーン キャベツ <b>きゅうり</b>	617	26.1	
13	火	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 鶏肉のうまみ焼き ひじきの炒め煮	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>みそ</b> 素干し風焼きのり 鶏肉 ほしひじき さつま揚げ	<b>精白米</b> 片栗粉 米粉 油 三温糖 しらたき	にんじん えのきたけ しょうが アップルソース	640	27.4	
14	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 かぼちゃコロッケ ソイ丼	牛乳 かつお節パック あさり 油揚げ <b>みそ</b> 豚ひき肉 ベーコン 大豆	<b>精白米</b> かぼちゃコロッケ 油 三温糖	だいこん にんじん ほうれん草 にはら	721	27.0	
15	木	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ チキンのコーンフレーク焼き グリーンサラダ 香味塩ドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉	はちみつパン 油 三温糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ コーンフレーク 香味塩ドレッシング	セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ ほうれん草 <b>きゅうり</b>	639	25.1	
16	金	ごはん	ジョア マスカット	なっちゃんカレー 大豆のシャリシャリ揚げ コーンサラダ 柑橘ドレッシング	ジョア マスカット 鶏肉 脱脂粉乳 するりん花豆 大豆	<b>精白米</b> 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖	しょうが たまねぎ チャツネ <b>なし</b> コーン にんじん キャベツ	643	21.9	
20	火	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 白身魚フライ 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>みそ</b> ホキフライ あさり 油揚げ	<b>精白米</b> 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな 切干大根	618	26.3	
21	水	ごはん	牛乳	中華スープ ユーリンチー 三色ナムル ナムルドレッシング	牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉	<b>精白米</b> 油 ごま 片栗粉 ごま油 三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん もやし 長ねぎ しょうが こまつな	656	23.3	
22	木	子どもパン	牛乳	ABCスープ ウインナー イタリアンソース 幼①小② フルーツのゼリー和え	牛乳 ベーコン ウインナー	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 アセロラジュレ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ みかん もも パイン	624	21.0	
26	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ たまご蒸しパン 海藻サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚ひき肉 <b>みそ</b> わかめ 脱脂粉乳 殺菌凍結卵 海藻ミックス	中華めん ごま油 すりごま 上白糖 蒸しパンミックス 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン にはら キャベツ <b>きゅうり</b>	709	26.6	
27	火	ごはん	牛乳	沢煮碗 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ 青りんごゼリー	牛乳 かつお節パック 豚肉 系かまぼこ 鶏肉 <b>みそ</b>	<b>精白米</b> 三温糖 すりごま 青りんごゼリー	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 糸みつば もやし こまつな	622	26.3	
28	水	鮭ごはん 神川中学校 希望献立	牛乳	豚汁 春巻き 冷凍みかん	混ぜ込み用鮭ごはん 牛乳 豚肉 油揚げ <b>みそ</b>	<b>精白米</b> 油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 春巻き 冷凍みかん	591	20.1	
29	木	ナン	牛乳	キーマカレー チーズオムレツ ほうれん草とキャベツのサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 レバーそぼろ 大豆 脱脂粉乳 チーズオムレツ	米粉入りナン 油 米粉 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	649	30.9	
30	金	ごはん	牛乳	神川なすのみそ汁 かつおフライ 上州きんぴら	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>みそ</b> わかめ かつおフライ	<b>精白米</b> 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	たまねぎ えのきたけ <b>なす</b> ごぼう にんじん いんげん	601	23.7	
給食回数 22回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								8・9月の平均摂取量	651	26.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	21~32.5



# 給食だより



長かった夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休みの間も正しい生活のリズムで過ごせましたか？休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。学校生活を楽しく送るためにも生活のリズムを整えましょう。また、暑さに負けない体を作るためにも給食を残さずしっかりと食べましょう！



今月の給食目標は「正しい姿勢で食べよう！」です！

みなさんは食事のマナーに気をつけていますか？食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。食事の姿勢もその一つです！姿勢よく食事をしている人を見るとかっこいいですね！周りからの見目はもちろん、楽しく食事ができるように、気をつけてみましょう。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。



## 神川町の地場産給食



今月は、神川町新里でなすやきゅうりを育てている高橋美香<sup>たかはしみか</sup>さんにインタビューしてきました。7月に登場した地場産のなすときゅうりは、高橋さんが作ってくださった野菜を使用しました。高橋さんは、農業をはじめて14年目で、ゴーヤやトマト、ピーマン、ねぎ、ブロッコリー、白菜、キャベツなども栽培しているそうです！7月のおいしい野菜をたくさんありがとうございました！



最近、農家さんが減ってきていて困っています。農家さんがいなくなってしまうと野菜などが作れず、みなさんのおうちへ野菜が届けられなくなってしまいます。神川町に住むみなさんの中から農家さんを目指す人が出てきてくれたらうれしいです。農家さんになりたい人はぜひ声をかけてください！



なすやきゅうりなど、おいしい夏野菜の様子です。地場産の野菜はとっても新鮮です！

今年はひょうによる被害が出てしまいました。それでもおいしい野菜を届けられるようにがんばっています。

