



# 9がつ ランチタイム

小田原市立足柄小学校

楽しい夏休みを過ごすことができましたか？ついつい夜ふかしをしちゃったなんて人もいるかもしれませんね。9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。特に今年は暑いので、まだまだ夏バテには要注意！よく食べて、よく寝て、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

9月分給食費の納期限は10月31日です。口座振替の方は、納期限が振替日です。残高のご確認をお願いします。



### 3・4年生の栄養価

ひ	こんだてめい	げんきのもとになるしょくひん (き)	ちやにくになるしょくひん (あか)	からだのちょうしをととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal	えいようしから
					たんぱく質 g	
4	ぎゅうにゅう ハヤシライス イタリアンソテー	ごはん あぶら こむぎこ マーガリン ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ	642 20.5 22.7 1.8	えいようしから きゅうしょく かいし
5	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが わかめとあぶらあげのみそしる	ごはん あぶら さとう ふ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ながねぎ	612 25.8 17.1 2.0	きゅうしょくの5つの やくそくを おぼえているかな？ かくにんしよう！
6	ぎゅうにゅう しおコーンラーメン ナゲット	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ナゲット	にんにく しょうが にんじん コーン もやし ながねぎ	668 27.5 26.3 3.0	ナゲットは 1~3ねんせい：2こ 4~6ねんせい せんせい：3こ
9	ぎゅうにゅう たきこみごもくごはん ツナときりほしだいこんのおんサラダ キャラメルプリン	アルファかまい あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ツナ あぶらあげ	しょうが にんじん しめじ えだまめ きりほしだいこん こまつな	610 27.7 18.8 2.6	さいがいのときに やくにたつたべものを つかった こんだてです。
10	ぎゅうにゅう セルフカツバーガー まめまめスープ キャベツソテー	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だいず ひよこまめ	キャベツ パセリ にんにく たまねぎ にんじん	641 28.7 29.8 2.6	パンにチキンカツと キャベツをはさんで ハンバーガーを つくろう！
11	ぎゅうにゅう ごはん かますのかばやき とうがんのそばろに	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう かます おからパウダー とりにく	しょうが たまねぎ にんじん とうがん	617 26.7 18.8 1.2	おだわらでとれた 「かます」を つかうよていです。
12	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのちゅうかに ナムル	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ もやし	629 30.1 21.0 2.0	ナムルのレシピを しりたいひとは きゅうしょくしつ まえにおいて あります。
13	ぎゅうにゅう ちからうどん さつまいもとだいずのあげに	ゆでめん かたくりこ あぶら さとう トック さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく なると だいず	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	674 26.1 16.4 2.5	うどんのしるに おもちが はいっているものを 「ちからうどん」と いいます。

## 給食セット・手洗いを忘れずに！

夏休みはしっかり体を休めることができましたか？夏休みの給食室では、機械の点検をしたり、大掃除をしたり、9月からも安全においしく給食を作ることができるように準備をしていました。さて、久しぶりの給食が始まりますが、足柄小のみなさんが安全に給食を食べるために、改めてみなさんをお願いします。一つ目は給食のランチョンマットと給食当番のマスクを忘れずに持ってくること、もう一つは水とせっけんのでいいいに手を洗うことです。どちらも食中毒を起こす菌が体の中に入らないようにするためにとっても大切なことです。楽しく安全に給食時間を過ごせるようにもう一度確認しましょう。



## 自分の体にあつた量を

### みつけよう

4月に比べてみなさんの体は知らず知らずのうちに成長しています。食べる量も実は少しずつ増えているのです。今の自分にちょうどよい量はどのくらいかな？それを確かめるために、チャレンジできる人は4月と同じように一度普通盛りを食べてみましょう。普通盛りが多い・少ないと感じた人はそれを基準に、次から量を調節しましょう。

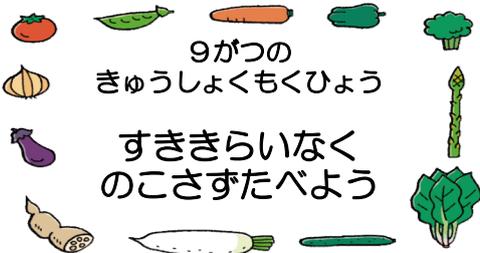


ひ	こんだてめい	げんきのもとになるしょくひん (き)	ちやにくになるしょくひん (あか)	からだのちようしをととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんじゆん g	備考
16月	けいろうのひ					
17火	ぎゅうにゅう ソフトフランス なすいりペンネグラタン やさしいソテー	ソフトフランス あぶら こむぎこ ペンネマカロニ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいすミート とりにく だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ もやし こまつな	670 31.1 23.3 2.1	いまがおいしい なすをつかった グラタンです。
18水	ぎゅうにゅう ごはん うさぎハンバーグきのこソース つきみじる つきみせりー	ごはん あぶら さとう かたくりこ さといも しらたま	ぎゅうにゅう うさぎハンバーグ	えのきたけ しめじ だいこん にんじん こまつな	609 22.1 14.3 1.6	いちにちおくれの おつきみこんだて です。
19木	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキンふう トックのスープ	ごはん あぶら かたくりこ さとう しろごま トック	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ぶたにく わかめ	にんにく にんじん もやし こまつな	643 28.8 21.4 1.9	ヤンニョムチキンの あまくてピリッと からいタレでごはんが すすみます。
20金	ぎゅうにゅう みそラーメン やきぎょうざ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ながねぎ コーン	604 27.2 18.6 2.5	ぎょうざは 1~3ねんせい：2こ 4~6ねんせい せんせい：3こ
23月	ふりかえきゅうじつ					
24火	ぎゅうにゅう しょうなんゴールドトースト クリームシチュー	しょくパン マーガリン はちみつ さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	しょうなんゴールドビューレ にんじん たまねぎ こまつな コーン	592 23.9 25.0 2.2	かながわけんの 「しょうなんゴールド」 というみかんを つかいます。
25水	ぎゅうにゅう ごはん おかかふりかけ しおこうじからあげ こまつなとひじきのツナマヨいため	ごはん かたくりこ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう おかか とりにく ひじき ツナ おからパウダー	しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな	643 26.1 22.5 1.5	〇〇〇〇〇に とりにくをつけると やわらかく なります。
26木	ぎゅうにゅう ちゅうかどん サンラータンスープ	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと いとこまぼこ とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ キャベツ にんじん もやし	591 24.7 18.1 2.3	しんメニューの 「サンラータン」は すっぱくて すこしからい スープです。
27金	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース キャベツととりにくのソテー	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ こまつな	594 26.0 19.3 1.6	ちょっぴり リニューアルした カレーソースです。
30月	ぎゅうにゅう ごはん メルルーサのこみソースかけ けんちんじる	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	596 25.9 17.0 1.7	メルルーサは どのくらいの おおきさの おさかなでしょう？

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

今月の小田原産食材（予定）：はねぎ・こまつな・ねりせいひん・かます

放射性物資の検査結果：小田原市のホームページをご覧ください。



9がつの  
ぎゅうしょくもくひょう  
すききらいなく  
のこさずたべよう

### 一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを選避することがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



### Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

大林先生も、小学生のころとうもろこしやわかめなど苦手なものが多かったのですが、給食で苦手なものが出たときにいやだなあと思う人の気持ちがよくわかります。でも、少しずつ食べているうちに食べられるようになり、今ではいろいろな料理をおいしく食べられるようになりました。先生と同じように、給食で苦手なものが食べられるようになった！という人が増えたら嬉しいです。