

# 給食だより

## 【9月】

令和6年 9月2日  
下府中小学校

残暑が厳しい日もありますが、朝晩は涼しくなり、秋の気配を感じる季節となりました。気温の変化が大きいこの時期は体調を崩しやすくなります。

毎日を元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、毎日元気に過ごしていきましょう。

ひ	こんだてめい	からだをつくる しよくひん (あか)	げんきのもとに なるしよくひん (き)	からだのちょうしをよく するしよくひん (みどり)	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)	ひとこと メモ
4日(水)	ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが あおなとちくわのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ おかか	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しらたき はねぎ しょうが もやし こまつな	574 23.0 16.1 1.5	給食開始
5日(木)	こめこロールパン ぎゅうにゅう スパイシーチキン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	こめこロールパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	600 29.6 30.1 2.4	スパイスが香る スパイシーチキン
6日(金)	ぶたにくどんぶり ぎゅうにゅう けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん とうふ あぶらあげ	ごはん でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ ごぼう だいこん	615 25.4 18.5 1.8	
9日(月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいこんのもの こうやどうふのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	ごはん あぶら でんぷん	にんじん だいこん しょうが にんにく	611 22.1 20.6 1.5	
10日(火)	きつねうどん ぎゅうにゅう さといものにももの	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	ゆでめん あぶら でんぷん さといも	にんじん たまねぎ ながねぎ えだまめ	621 29.3 19.3 2.3	油揚げは甘辛く 煮ているよ
11日(水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみやき ふりかけ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ おかか	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん ながねぎ しょうが はねぎ	588 30.3 16.8 2.4	
12日(木)	やきそばパン ぎゅうにゅう みかんゼリー かきたまスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あおのり とりにく たまご	コッペパン スパゲッティ でんぷん みかんゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ こまつな	611 28.6 21.2 3.0	コッペパンに焼きそば をはさんで食べよう
13日(金)	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう おつきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん あぶら さつまいも くり しらたま	にんじん ごぼう しめじ いんげん だいこん こまつな	629 25.7 16.2 1.7	もうすぐ十五夜献立
17日(火)	わふうしょうゆラーメン ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ホットラーメン あぶら でんぷん さつまいも ごま	にんじん もやし	649 25.4 19.6 1.9	おいしい秋野菜 さつまいも
18日(水)	チキンカレー ぎゅうにゅう ミルメーク カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン ミルメーク	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ こまつな コーン	653 25.4 18.9 1.8	
19日(木)	ソフトフランス ぎゅうにゅう からあげポテト まめとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく おからパウダー ひよこまめ ミックスビーンズ	ソフトフランス あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな	584 26.9 22.2 2.0	ミックスビーンズには、枝豆・ 大豆・金時豆・白いんげん豆 が入っているよ
20日(金)	そばろどんぶり ぎゅうにゅう もやしのごまいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん あぶら ごま	にんじん たけのこ しょうが えだまめ コーン こまつな	572 22.9 17.6 1.6	

24日(火)	ソフトめん きのこのクリームソース ぎゅうにゅう おほしさまコロッケ キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン コロッケ	にんじん たまねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン もやし きのこミックス	656 28.8 19.3 1.7	きのこミックスには、 まいたけ・しめじ・たまねぎ が入っているよ
25日(水)	ごはん ぎゅうにゅう かますのかばやき さつまじる	ぎゅうにゅう かます とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん こむぎこ あぶら でんぷん さつまいも ごま	にんじん こんにやく しょうが ながねぎ ごぼう	657 29.9 20.6 2.2	おだわらしさん 小田原市産のかます を使用予定
26日(木)	シナモントースト ぎゅうにゅう ラビオリのトマトに	ぎゅうにゅう とりにく ポークラビオリ だっしふんにゅう	しよくパン マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ	615 22.9 24.3 3.1	
27日(金)	カレーピラフ ぎゅうにゅう ココアムース にくだんごとはるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく チキンボール	アルファかまい あぶら はるさめ ココアムース	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ はねぎ	650 23.5 25.7 2.5	きゅうしよくしつ おお 大きな 給食室の大きな釜で 炊いたカレーピラフ
30日(月)	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに だいずとごぼうのあまからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず	ごはん ごま あぶら でんぷん さつまいも	にんじん たまねぎ しらたき はくさい しいたけ ながねぎ ごぼう	683 27.2 21.5 1.3	

☆給食費について☆

給食費の次回支払日は、10月31日(木) 4300円です。お忘れのないようご確認をお願いします。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



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。

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！



今月から、給食だよりで「こどもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理」の応募作品を紹介します。お休みの日にぜひお子さんと一緒に作ってみてくださいね。応募してくださった皆様、ありがとうございました！

「こどもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理」応募作品

かぼちゃとたまねぎのスープ

○材料○ (4人分)

- 三浦かぼちゃ 1/4個 (★)
- 下中玉ねぎ 1/2個 (★)
- 牛乳 200ml
- コンソメ 1粒
- 砂糖 お好みで
- バター お好みで
- 水 150ml

○作り方○

- ①ワタをとったかぼちゃを電子レンジで加熱する。(600W5分ほど)
- ②かぼちゃを一口大に切る。火の通りが足りなければレンジで追加加熱をする。
- ③玉ねぎをくし形に切ってレンジで加熱する。(600W3分ほど)
- ④かぼちゃと玉ねぎと牛乳をミキサーにかける。
- ⑤鍋に水を入れ、コンソメを溶かしながら加熱する。
- ⑥お好みで砂糖やバターを加える。

かながわ産「★」

中山さん  
ありがとうございました！