



日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしからひとくちメモ	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
3	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス イタリアンソテー	ごはん あぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにくたまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ	598	21.0	19.1	1.5	まろやかな味わいのハヤシライス
4	木	ぎゅうにゅう ロールパン マーメレードチキン ひよこまめのトマトスープ	ロールパン マーメレード あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひよこまめ	にんにくたまねぎ にんじん トマト	617	27.9	26.1	2.0	マーメレードはかんきつ類のジャムのこと
5	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) カレーピラフ やさしいコンソメスープ りんごタルト	ごはん あぶら りんごタルト	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	650	20.8	23.8	2.2	カレーピラフは給食室の釜で炊き上げるよ
8	月	ぎゅうにゅう (さくらめし) あきのかおりごはん いわしつみれじる	さくらめし あぶら さつまいも さとう くり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ いわしつみれ	にんじん ごぼう しいたけ しめじ いんげん だいこん はねぎ	626	24.7	17.7	2.8	9月9日は重陽の節句 秋の味覚を食べよう
9	火	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ほうとううどん こうやとうふのこはくあげ	ゆでめん あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こおりとうふ あおりのり	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ しめじ ながねぎ はねぎ	654	26.3	22.8	2.4	
10	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのうめてりやき きんぴらごぼう ぐだくさんとんじる	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	うめぼし ごぼう つきこんにやく にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ しめじ はねぎ	651	25.4	20.0	2.4	小田原の梅干しを使用
11	木	ぎゅうにゅう くらパン からあげポテト ABCスープ	くらパン あぶら かたくりこ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	618	25.3	24.4	2.1	スーパースター人気のABCスープ
12	金	ぎゅうにゅう (ごはん) そばろごはん こんさいチップス	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん たけのこ しいたけ コーン こまつな ごぼう	610	17.8	18.9	0.9	根菜チップスはよくかんで食べよう
16	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) タンメン スイートポテト	ホットラーメン ごまあぶら さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにくしょうが にんじん キャベツ もやし	646	24.6	19.1	1.8	給食室で手作りのスイートポテト
17	水	ぎゅうにゅう ごはん かますのかばやき みそけんちん あおないため	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かます とうふ みそ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ チンゲンサイ コーン	646	22.8	20.1	2.5	小田原カマスを使用予定

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、午前中の脳のエネルギーが不足したり、体温をうまく上げることができなったりして、元気に活動することができません。また朝食ぬきの習慣が続けば、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど心身の不調の原因になります。



あさ  
朝食を  
食べてから  
登校しよう



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしから ひとくちメモ	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
18	木	ぎゅうにゅう (しよくパン) ツナコーントースト きのこのブラウンシチュー	しよくパン あぶら たまごなしマヨネーズ じゃがいも こびぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ コーン パセリ にんじん しめじ たまごたけ まいたけ	613	27.0	28.4	2.2	ツナはマグロから できているよ
19	金	ぎゅうにゅう (ごはん) スタミナ丼とうふチゲじる ぶどうゼリー	ごはん ごまあぶら さとう ごま オイスターソース ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにくとうふ みそ	にんにくにんじん たまねぎ こまつな しめじ もやし キャベツ にら	630	24.0	19.2	1.3	スタミナ丼を食べて 残暑を乗り切ろう
22	月	ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうに さつまいもごぼうのあまか らあげ	ごはん あぶら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん しらたき はくさい ほししいたけ ながねぎ ごぼう	675	20.9	19.3	1.3	干しいたけの だしの味を感じてみ よう
24	水	ぎゅうにゅう ごはん イカとじゃがいものチリソ ース キャベツのちゅうかスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ はねぎ	628	21.5	18.4	1.9	中華献立
25	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン ムサカ(トルコふうグラタン) チョルバ(まめのスープ)	ぶどうパン あぶら じゃがいも パンこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいたみート チーズ とりにくしろはなまめ ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト こまつな	631	27.8	21.6	2.5	トルコ料理献立
26	金	ぎゅうにゅう (しろおこわ) とりおこわ ごじる	しろおこわ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろはなまめ みそ	ごぼう にんじん つきこんにやく いんげん たまねぎ しめじ ながねぎ	603	24.3	19.0	2.7	おこわは、もち米の もちもちとした食感 を楽しもう
29	月	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが もやしときりぼしだいこんの ナムルふう	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しらたき はねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん	603	21.1	18.2	1.4	
30	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン あげぎょうざ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ	648	28.7	23.0	2.2	ラーメン一番人気 のみそラーメン

今月は、「こどもの喜ぶ かながわ産野菜を使った料理」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

#### 野菜ちゃんぽんうどん

##### ○材料○(4人分)

- ・豚バラ肉 300g
- ・キャベツ 4~5枚(★)
- ・にんじん 1本
- ・玉ねぎ 1個(★)
- ・もやし 1袋
- ・かまぼこ 100g(★)
- ・コーン 1缶
- ・しょうが 1/2片分
- ・にんにく 1/2片分
- ・ごま油 大さじ2
- 水 1000ml
- 鶏がらスープ 大さじ2
- オイスターソース 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- ・牛乳 200ml
- ・うどん 4玉

##### ○作り方○

- ①鍋にごま油を入れ熱し、豚バラ、しょうが、にんにくを炒める。
- ②豚バラに火が通ったら、にんじん、玉ねぎを炒め、次にキャベツともやしを炒める。
- ③具材全体に火が通ってきたら、うどん、かまぼこ、コーン、●の調味料を加えて蓋をして、ひと煮立ちさせる。
- ④牛乳を加えて沸騰しないように煮たら完成です。  
(中華めんに変えてもおいしいです。)

かながわ産  
「★」

多田さん  
ありがとうございました!