

令和2年



8月後半 よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える		
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
25	火	ひのっこ ベジかつライス	ユイミータン	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 卵	米 植物油 片栗粉 ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ しいたけ なす トマト まいたけ れんこん パプリカ コーン	580 22.6	8月25日(火) ひのっ子ベジ活 ライス	
26	水	とりにくとごぼうの ピラフ	いかとポテトのレモンじょうゆ しょうがきゅうり	牛乳 いか 鶏肉	米 バター 植物油 片栗粉 砂糖 ジャガイモ	にんじん しょうが ごぼう レモン	541 20.4	一昨年の「ひのっ子 シェフコンテスト」で 栄養士と調理員が 選んだ特別賞を受 賞した本校の現在 6年生が考えた料 理です。今年度の 締め切りは、9月1 日、日野産の食材 を多く使った料理を 考えて応募してくだ さい。	
27	木	ひやしごまだれ うどん	ちくわのにしょくあげ	牛乳 卵 わかめ 竹輪 のり	米 バター 植物油 片栗粉 砂糖	にんじん キャベツ もやし	577 23.6		
28	金	ごはん たまごみそ	じゃがいものそぼろに	牛乳 卵 みそ 鶏肉	米 植物油 砂糖 こんにやく 片栗粉 じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ いんげん	566 18.7		
31	月	ちゅうかどん	もずくスープ	牛乳 鶏肉 エビ いか 豆腐 うずらの卵 もずく	米 植物油 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ チンゲンツアイ	541 22.4		

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

8・9月の給食目標 のこさずたべよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴え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です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。生活リズムが整えば、学校での活動も活発になり、給食もしっかり食べられます。病気にかかりにくい健康に体にもなります。