

8月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成27年度

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂質
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質	塩分
25 (火)	バターロール 牛乳 ツナマヨオムレツ イタリアンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 たまご エビ いか ツナ まめ ハム チーズ	バターロール バター マヨネーズ マカロニ じゃが芋 ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり 赤パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ トマト	593kcal	27.9g
26 (水)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ 春雨サラダ 豆腐入り中華スープ	牛乳 ハム ふた肉 とうふ	ごはん はるさめ ごま ごま油 ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな	617kcal	22.0g
27 (木)	あんぱん 牛乳 鶏のから揚げレモンソース ごぼうサラダ キャベツスープ	牛乳 とり肉 ハム	あんぱん さとう 油 かたくりこ マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ レモン	683kcal	28.5g
28 (金)	夏野菜カレーライス 牛乳 福神漬 こんにゃくサラダ 日向夏ゼリー	牛乳 ふた肉 わかめ	ごはん むぎ 油 じゃがいも ゼリー ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす だいこん こんにゃく きゅうり トマト とうもろこし ひゅうがなつ	637kcal	17.9g
31 (月)	ごはん 牛乳 トロさばのごま味噌焼 にらともやしの和え物 けんちん汁	牛乳 さば みそ とうふ	ごはん ごま 油 さといも ごま油 ドレッシング	にら にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく	612kcal	22.4g
					23.0g	1.95g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

8・9月 給食だよ！

平成27年8月25日
日光市立大室小学校

夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の疲れがでてくるとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。1日を元気に過ごすために、朝食をきちんと食べて登校し、体調を整えるようにしましょう。



げんき がっこうせいかつ
で、元気に学校生活を！

みなさんは夏休み中、早く寝て早起きをし、朝ごはんを食べていましたか？
栄養バランスのよい朝ごはんを食べることは、体力・集中力に大きく影響します。
もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から一日を元気にスタート
できるよう、早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう！



月見(今年の十五夜:9月27日、十三夜:10月25日)



月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には「月見団子」を供えるようになりました。それ以前には、十五夜には「芋」を、十三夜には「栗」を備えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」ともいいます。
月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆったりとした気分で眺めてみてください。



～ 今月の地産地消食材 なす ～



なすの原産はインドです。日本でも古くから栽培されていて、地方ごとにその土地の特有の品種があります。見た目から「長なす」「丸なす」などの種類があり、色は赤紫・黒紫・青緑・白など様々です。なすの紫色はアントシアニンの一種「ナスニン」という色素によるものです。