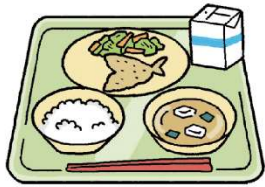


日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
8/30	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポークシューマイ 幼①小② 神川産梨1/6	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 麦みそ ポークシューマイ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ 干ししいたけ 梨	656	26.3	
8/31	木	黒パン	牛乳	クラムチャウダー ハンバーグデミグラスソース フルーツココ	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 生クリーム ハンバーグ	黒パン 油 じゃがいも ベシヤメルソース 米粉 オリーブ油 三温糖 ア セララジュレ ナタデココ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ フルーツミックス	788	29.0	
1	金	ごはん	牛乳	野菜碗 鶏肉の照り焼き なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 かつお節バック 油揚げ 麦みそ 鶏もも肉 豚もも肉	精白米 こんにゃく さといも 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ なす ビーマン	671	30.9	
4	月	中華めん	牛乳	タンメンスープ 揚げギョーザ 幼①小② わかめサラダ 中華ドレッシング ヨーグルト	牛乳 豚もも肉 なると カットわかめ ギョーザ ヨーグルト	ホット中華めん ごま油 油 中華ドレッシング	しょうが にんじん もやし キャベツ にら コーン きゅうり	609	23.6	
5	火	ごはん	牛乳	にらたま汁 揚げ鶏の神川梨みそだれ ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉 麦みそ	精白米 片栗粉 油 ごま油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら しょうが 梨 もやし ほうれん草	647	28.3	
6	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 さばの香味焼き スタミナ炒め	牛乳 木綿豆腐 麦みそ さば 豚もも肉	精白米 油 こんにゃく さといも 三温糖 ごま油 すりごま	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ たまねぎ しょうが もやし にら	617	27.4	
7	木	ツイストパン	牛乳	野菜コンソメスープ チキンのハーブトマトソース クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	ツイストパン 油 じゃがいも オリーブ油 クルトン サウザンドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト コーン	620	26.9	
8	金	ごはん	牛乳	神川なすのみそ汁 かつおフライ 上州きんぴら	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 麦みそ 玄米みそ わかめ かつおフライ	精白米 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	たまねぎ えのきたけ なす ごぼう にんじん いんげん	585	23.8	
11	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ幼①小② 枝豆サラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節バック 豚もも肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 和風ドレッシング	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな コーン えだまめ キャベツ	598	26.8	
12	火	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 鶏肉のうまみ焼き ひじきの炒め煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 玄米みそ 麦みそ 焼きのり 鶏もも肉 ほしひじき さつま揚げ	精白米 片栗粉 米粉 油 三温糖 しらたき	にんじん えのきたけ しょうが アップルソース	652	29.3	
13	水	ごはん	ジョア フレン ーン	ほうれん草のみそ汁 かぼちゃコロケ ソイ丼	ジョア フレーン あさり かつお節バック 油揚げ 玄米みそ 麦みそ 豚ひき肉 ベーコン ゆで大豆	精白米 かぼちゃコロケ 油 三温糖	だいこん にんじん ほうれん草 にら	722	26.9	
14	木	はちみつパン	牛乳	たまごスープ チキンのコーンフ레이크焼き グリーンサラダ 香味塩ドレッシング	牛乳 卵 鶏むね肉	はちみつパン 片栗粉 マヨネーズ コーンフ레이크 香味塩ドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな コーン きゅうり ほうれん草 キャベツ	582	30.3	
15	金	ごはん	牛乳	なっちゃんカレー 大豆のシャリシャリ揚げ コーンサラダ 柑橘ドレッシング	牛乳 鶏もも肉 脱脂粉乳 するりん花豆 ゆで大豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖	しょうが たまねぎ にんじん ソニオン チャツネ 梨 コーン キャベツ	719	25.5	
19	火	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 鮭フライ 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 玄米みそ 麦みそ 鮭フライ あさり 油揚げ	精白米 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな 切干大根	640	28.7	
20	水	ごはん	牛乳	中華スープ ユーリンチー 三色ナムル ナムルドレッシング	牛乳 ベーコン わかめ 鶏もも肉	精白米 油 ごま 片栗粉 ごま油 三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん もやし 長ねぎ しょうが こまつな	649	23.2	
21	木	子どもパン	牛乳	ミネストローネ 白身魚の香草焼き フルーツのゼリー和え	牛乳 ベーコン ホキ	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 香草ミックス アセララジュレ	セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ フルーツミックス	553	23.0	
22	金	わかめごはん 神川幼稚園 希望献立	牛乳	かきたま汁 鶏肉の塩から揚げ② かみかみサラダ	炊き込みわかめ 牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 鶏むね肉 さきいか	精白米 片栗粉 油 ごま ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば しょうが きゅうり だいこん	633	35.1	
25	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ たまご蒸しパン 海藻サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚ひき肉 麦みそ わかめ 脱脂粉乳 殺菌凍結卵 海藻ミックス	ホット中華めん ごま油 すりごま 上白糖 蒸しパンミックス 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン にら キャベツ きゅうり	666	27.4	
26	火	ごはん	牛乳	沢煮碗 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ 青りんごゼリー	牛乳 かつお節バック 豚もも肉 糸かまぼこ 鶏もも肉 麦みそ	精白米 三温糖 すりごま 青りんごゼリー	ごぼう にんじん だいこん 干ししいたけ たけのこ 糸みつば もやし こまつな	657	29.4	
27	水	鮭ごはん	牛乳	豚汁 春巻き 冷凍みかん	混ぜ込み用鮭ごはん 牛乳 豚もも肉 油揚げ 麦みそ 玄米みそ	精白米 油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 春巻き 冷凍みかん	590	20.4	
28	木	ナン	牛乳	キーマカレー チーズオムレツ ほうれん草とキャベツのサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 レバーそぼろ ゆで大豆 脱脂粉乳 チーズオムレツ	埼玉県産米粉入りナン 油 米粉 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	649	31.4	
29	金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮 お月見ゼリー	牛乳 かつお節バック 油揚げ 麦みそ 玄米みそ 鶏ひき肉 さんま澱粉付	精白米 油 三温糖 さといも 月見デザート	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが いんげん	742	26.4	
給食回数 22回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								8・9月の平均摂取量	648	27.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	21~32.5



給食だより



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★カルシウムをとりましょう……

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



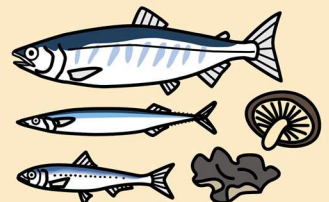
●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。



●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。



神川町の地場産給食



今月は、神川町大字下阿久原でしょうゆやみそを製造しているヤマキ醸造さんの紹介です。給食調理に使っているみそやしょうゆはヤマキ醸造さんのものを使用しています。おいしい給食を作るためにはおいしい調味料が欠かせません。今月号ではおいしい給食をささえてくれる「しょうゆ」について紹介します。



ヤマキさんの蔵の中で使っている桶は秋田杉で作られたものを使用しています。蔵の中や桶には、代々受け継がれてきた麹菌や酵母菌がたくさん生きています。この菌のはたらきによってヤマキさん特有のしょうゆが出来ます。



こだわりの国産大豆と神泉水でしょうゆを仕込みます。仕込んだ後そのままにはしないで、混ぜて新鮮な空気を送ります。櫂(かい)という棒を使用したり、桶の底から空気を送り込んだりして混ぜています。このようにして熟成させていきます。



給食で使っているのと同じしょうゆです!