



げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび		
夏野菜をもりもりたべて、あつさにまけない からだをつくろう									31 なつやさい スパゲティ			1 きりぼしだいこんの サラダ		
<お知らせ> ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。									デラウェア			みそ しる		
									野菜の日			防災の日		
									571kcal 21.5g			567kcal 20.4g		
おもに からだをつくる しょくひん			おもに からだの ちようしを とよめる しょくひん			おもに ねつやちからのも とになる しょくひん			ぎゅうにゅう ベーコン			ぎゅうにゅう わかめ ツナ かつおぶし とうろこ豆腐 こうや豆腐		
4 ビタミンCたっぷり なし もぎはく			5 ひみつな フルーティポンチ			6 ぐりとぐらのにんじんキャシュ			7 ツナマヨトースト			8 だいこんとえりにほし あけ		
631kcal 23g			608kcal 22.5g			582kcal 25.4g			エービーシー ABC スープ			687kcal 26.8g		
ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ たまご あぶらあげ			ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたバラにく			ぎゅうにゅう ベーコン えび こうや豆腐 チーズ たまご とうにゅう			ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト ウィンナー ミックスビーンズ			ぎゅうにゅう とりおねにく あぶらあげ だいず わかめ かえりにほし みそ こんぶ		
11 オレンジゼリー たきこみビビンバ			12 フラワーパン なつやさいのミートグラタン			13 なつやさい ミネラル			14 パッタイ しおいせりごはん			15 ほう すずめ		
673kcal 30.5g			623kcal 26.2g			551kcal 29.1g			タイ料理			まいてばましよう		
ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりおねにく かてん			ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ たまご			ぎゅうにゅう しらす とうふ しおこんぶ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ			ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたもちにく あつあげ たまご わかめ			ぎゅうにゅう とりひきにく のり ひじき わかめ だいず とうふ おから ひよこめ		
18 けいろう 敬老の日			19 しらすの ピリからけ			20 マツタケ いちじくシチュー			21 ぶりからけ			22 きりぼしだいこんの ミートローフ		
596kcal 30.0g			625kcal 27.7g			554kcal 28.7g			571kcal 23.7g			ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ウィンナー		
ぎゅうにゅう さば ぶたひきにく あぶらあげ みそ			ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン ひよこめ ウィンナー			ぎゅうにゅう いちじく レモン にんにく たまねぎ にんじん エリンギ きゃべつ かぶ パセリ			ぎゅうにゅう うめぼし しそ きゅうり にんじん だいこん ねぎ こまつな			ぎゅうにゅう たまねぎ さやいんげん にんじん きりぼしだいこん トマト にんにく キャベツ パセリ		
25 ひみつな フリッター			26 ホットドッグ トートチーズ			27 ハロウィン チンジャオロース			28★ トマト マッシュ			29 だし ごはん		
540kcal 22g			570kcal 23g			598kcal 29.6g			687kcal 20.9g			673kcal 26.5g		
ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ちくわ チーズ もずく とうにゅう ぶたもちにく			ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ			ぎゅうにゅう ぶたもちにく こうや豆腐 とうふ たまご			ぎゅうにゅう きゅうり たまねぎ もやし トマト とうもろこし にんじん きょうほ			ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さくらえび のり とりひきにく とうふ		
29 だし ごはん			30 しょうゆ いりご						15夜献立			学校公開		
540kcal 22g			615kcal 20.4g						673kcal 26.5g			615kcal 20.4g		
ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたもちにく さとう こむぎこ こめあぶら			ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ			ぎゅうにゅう ぶたもちにく しょうが ほししいたけ たけのこ ねぎ ピーマン にら			ぎゅうにゅう きゅうり たまねぎ もやし トマト とうもろこし にんじん きょうほ			ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さくらえび のり とりひきにく とうふ		
ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたもちにく さとう こむぎこ こめあぶら			ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ			ぎゅうにゅう ぶたもちにく しょうが ほししいたけ たけのこ ねぎ ピーマン にら			ぎゅうにゅう きゅうり たまねぎ もやし トマト とうもろこし にんじん きょうほ			ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さくらえび のり とりひきにく とうふ		



給食だより

R5 (2023) 年
志木市立志木小学校

2学期が始まりました。今学期も早寝早起き朝ご飯で健康な生活リズムで過ごしましょう。8月31日の「野菜の日」には「夏野菜スパゲティ」を、1日の「防災の日」には「乾物を中心にした防災の日の献立」を、8日には一日早い「重陽の節句」にちなんだ献立を、29日には「十五夜の献立」を出します。また、旬の野菜をたくさん使い、暑い時でも食欲がわくような工夫を多くしました。



熱中症予防にも、野菜たっぷりのみそ汁を！



朝、ご飯を食べる時にみそ汁も食べてきていますか？塩分はとりすぎたら高血圧や脳卒中の原因になると言われていますが、少なすぎると食欲不振や熱中症の症状が起きやすくなります。塩分（ナトリウム）の取り過ぎを気になる方には、カリウムたっぷりの野菜や海藻を入れると余分な塩分を身体から出してくれるので安心です。志木市は、「へらソルト」に取り組んでいます。

給食は、1食塩分2gを目指しています

まだまだ暑い日が続きます。野菜や海藻たっぷりのみそ汁もぜひ食べてください。また、お米に足りない「リジン」というアミノ酸を「みそ」が補ってくれるので、ご飯とみそ汁はベストバランスです！



～主食・主菜・副菜・汁物の揃った朝食が理想！

でも、忙しくて時間がない、食欲がないという方へ～
まずは実行できそうなことから始めましょう！

STEP 1



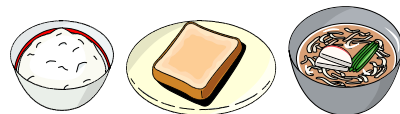
果物・牛乳・野菜ジュースなど簡単に口にできるものを1品とる。

STEP 2

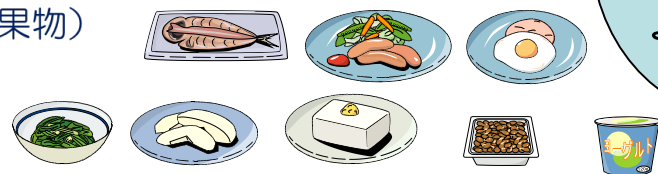


STEP 1 + おにぎり、具たくさんみそ汁、スープなど食べやすいものや食べる量が少なくても一口でいろいろな食品がとれるものを1品作る。

STEP 3



- ①主食（ご飯、パン、麺）
- ②主菜（肉、魚、卵、豆腐、納豆、乳製品など）
- ③副菜（野菜、果物）をそろえる。



①黄
②赤
③緑
とバランスの
よい食事に

9月おすすめの食材



冬瓜



1つ2kg～5kgある大きな野菜です。夏は、たくさん汗をかくので、尿の量が減ります。汗は、体温を下げるためにとても大切な働きをしているのですが、そのために尿が減ってしまいます。尿から排出されるべき老廃物が出にくくなるので、利尿作用のある食べ物を食べることが大切です。冬瓜は利尿作用もあり、ほてった体の熱をとってくれる働きもあるので夏にぴったりです。

みょうが



食べることで体の熱をさましてくれて、体から悪いものを出してくれる解毒作用もあり、食欲も出してくれるうえ、頭をシャキッとさせてくれます。数少ない日本原産の野菜です。今月は、15日に使います。

ゴーヤ



苦味があるので敬遠されがちな野菜ですが、食べないのはもったいない優れたものの野菜です。苦味が胃を刺激して消化液の分泌を促し、食欲が増進します。また体のむくみをとって疲労回復も促進してくれるので、夏バテ防止にぴったりです。ビタミンCの含有量は、他の野菜と比べ、とても多いです。さらに、ビタミンCは加熱してもほとんど壊れません。カルシウムやカリウムなどのミネラルのほか食物繊維も豊富です。今月は、4日、25日に使います。食べやすい工夫があるので、お楽しみに♪

みんなに食べてほしい
日本伝統食材
知っていますか？



まごわやさしい



豆や豆腐などの大豆製品は、たんぱく質と食物繊維たっぷり！



ごまは、ビタミン、鉄分、食物繊維が豊富です。



わかめやひじきなどは、鉄分、ミネラル、食物繊維が豊富です。



ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。



カルシウムが豊富で体に良い脂も多いです。



きのこ類は、免疫力を高めてくれます。



芋類は、ビタミンや炭水化物が豊富です。