



8月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名				熱量 (kcal)	たん白質 (g)
	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	白		
20 木	こどもパン スライス	○	レタス入りABCスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ ごぼうと枝豆のサラダ	こどもパン、米油、アルファベット マカロニ、きびざとう、白すり ごま、白いりごま、卵不使用マヨ ネーズ	牛乳、鶏小間、ハンバーグ、 まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、レタ ス、ごぼう、えだ豆、ホールコーン、 きゅうり	612	26.4	
21 金	ごはん	○	キムチ豚汁 あじの塩こうじ焼き ひじき入りおひたし ●フロースズンヨーグルト	ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、 あじの塩こうじ漬け、ささみ、 ひじき、フロースズンヨーグルト	にんじん、ごぼう、だいこん、たまね ぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、長ね ぎ、もやし、こまつな	688	31.0	
24 月	ごはん	○	みんなのキーマカレー スペイン風オムレツ キャベツのマリネ	ごはん、米油、でん粉、 きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、ひよこ豆、 スペイン風オムレツ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、ホールトマト、キャベツ、きゅうり	694	26.5	
25 火	ソフト フランスパン	○	じゃがいものミルクスープ 照り焼きチキン 三芳産小松菜とコーンのサラダ	ソフトフランスパン、じゃがいも、 米油、バター、小麦粉、きび ざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、粉チーズ、生 クリーム、鶏切り身	たまねぎ、パセリ、生姜、ホールコー ン、キャベツ、こまつな、水菜	630	25.7	
26 水	中華麺	○	もやしラーメン汁 アメリカンドッグのケチャップソースかけ りんご	中華麺、米油、きびざとう、でん 粉、ミックスパウダー	牛乳、豚小間、なると、フラ ンクフルト	にんにく、生姜、にんじん、メンマ、も やし、長ねぎ、ニラ、りんご	675	24.1	
27 木	ごはん	○ 中辛 250ml	わかめスープ 三芳産小松菜入りピビンパの具 フライドポテトとカレーゴヤチャップス	ごはん、米油、きびざとう、でん 粉、じゃがいも	牛乳、鶏小間、かまぼこ、わ かめ、豚せん切り肉	にんじん、たけのこ、たまねぎ、えのき だけ、にんにく、生姜、大豆もやし、メ ンマ、こまつな、ゴヤー	618	24.4	
28 金	ごはん	○	オクラと油揚げのみそ汁 さばの辛味焼き 鶏ひきごとぼうのマヨ炒め	ごはん、米油、卵不使用マヨネ ーズ	牛乳、豚小間、油揚げ、赤み そ、白みそ、さばの辛味漬、 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、えのき だけ、オクラ、ごぼう、さやいんげん	667	29.0	
31 月	ごはん	○	冬瓜汁 手作りしそチキンカツ 五目きんぴら	ごはん、でん粉、米油、小麦粉、 パン粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、かまぼこ、鶏 切り身(むね)、豚せん切り 肉	にんじん、たまねぎ、冬瓜、こまつ な、ゆかり、しそ、ごぼう、糸こんに ゃく、干ししいたけ	618	25.8	
8回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。						平均栄養量	650	26.6
							基準栄養量	831	34.0
								650	26.0
								830	34.0

給食だより

8月分の学校給食費は徴収いたしません(※教職員の口座振替日は9月30日(水)です)。



新型コロナウイルス感染症に負けない!

給食時間の過ごし方

給食時間に気をつけたいポイントを「コロナに負けない!」でまとめました。

こまめに換気しよう
窓やドアを開けて換気することで、空気中に漂うウイルスや細菌を外に出すことができます。

ろく(6)か所の手洗いを徹底しよう
①手のひら ②手の甲 ③指の間 ④指先・爪の間 ⑤親指 ⑥手首
清潔なハンカチやタオルでふきましょ。ハンカチやタオルの貸し借りはしません。

なるべくしゃべらず静かに食べよう
給食は前を向いて静かに食べます。食べ物や口に入れたら、口を閉じてよくかんで食べましょ。

にんずう(人数)を減らして密集を防ごう
給食を受け取る際は、前の人と間をあけて並びましょ。後片付けは1人ずつ行いましょ。

マスク(マスク)を必ずつけよう
給食を食べる時以外は、マスクをして過ごします。「いただきます」の後に外し、食べ終わったらつけましょ。

けんこう(健康)チェックを忘れずに!
給食当番の人は、必ず健康状態を確認します。発熱、腹痛など体調が優れない場合は当番を交代してください。

なんでも食べて元気な体をつくろう
いろいろな食べ物をバランスよく食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。給食はなるべく残さずに食べましょ。

いちど(一度)配られた給食は戻さず食べよう
食べ始めた給食を食缶に戻したり、友達にあげたりしてはいけません。どうしても食べられない場合は、後片付けの時に食缶に入れるようにしてください。

先どり♪給食の新メニューを作ってみよう

いよいよ夏休みが始まりましたね。「今年の夏は、おうちで過ごす時間が多くなりそう...でも何をしたらいいのか...」そんなときこそ、食育タイムです!お子さんと一緒に食事作りをしてみませんか?苦手な子どもが多い夏野菜も、食事作りに参加することで食べられるようになるかもしれません。好き嫌いをなくす方法は様々ありますが、「食材を身近に感じる」として「食経験を増やすこと」が大切です。2学期の給食は、8月20日から始まります。ここぞとばかりに、この時期にしか味わえない野菜(ゴヤー・冬瓜)の新メニューを献立に入れてみました。苦手と言われてしまいがちな「ゴヤー」と、食卓への登場頻度が低い「冬瓜」ですが、栄養たっぷりの夏野菜です。ぜひ、おうち時間の参考にしてください☆

8月27日(木) フライドポテトとカレーゴヤチャップス

材料	分量 (4人分) 【皮などを除いた重さ】	目安量	下ごしらえ
じゃがいも	120g	中1個	短冊切り、水気をよく切る
衣	片栗粉 4.8g	大さじ1/2	水気をよく切る
衣	片栗粉 12g	2cm程度	半月切り3mm、水気をよく切る
衣	片栗粉 3.6g	大さじ1/2	水気をよく切る
サラダ油	適量		揚げ油
カレー塩	8.8g	小さじ1強	【カレー塩】小さいフライパンでからいりしておく
カレー粉	6g	小さじ1	

【作り方】
①よく水気を切ったじゃがいも・ゴヤーそれぞれに片栗粉をまぶし、余計な粉をふるって揚げる(180℃3分)。
★揚げる時のポイント★
・油に入れて30秒くらいは触らない
・完全に浮き上がってきて、30秒くらい経ったらOK!
②揚がったら油を切っておく。
③あらかじめ作っておいたカレー塩と和えて完成!

苦味が特徴の「ウリ科」の夏野菜だよ。この苦味は、食欲アップに効果があるから食べてみて〜

袋に片栗粉と、じゃがいも・ゴヤーをそれぞれ入れて振れば、洗い物も少なく済んで助かるわー☆

8月31日(月) 冬瓜汁

体の調子を整えるカリウムが入った「ウリ科」の夏野菜だよ。水分もたっぷりだから夏バテ対策におすすめ!

材料	分量 (4人分) 【皮などを除いた重さ】	目安量	下ごしらえ
鶏小間肉(むね)	80g		
にんじん	30g	1/5本	せん切り3mm
たまねぎ	60g	1/4玉	うす切り3mm
かまぼこ	40g	2~3切分	短冊切り3mm
冬瓜	80g	1/8個	1/2を縦に3~5等分、5mm
小松菜	40g	小2株	2cm
酒	4g	小さじ弱	
薄口しょうゆ	8g	小さじ強	
荒塩	3.2g	小さじ1/2	
片栗粉	4g	小さじ強	大さじ1程度の水で溶く
だし汁	600g	3カップ	だしをとる(下記参照)
水	660g	3カップ強	
かつおぶし	8g		
出し昆布	2g	5cm×4cm	

【だしの取り方】
①水に昆布を浸し、10分くらい置く。
②中火で加熱する。
③沸騰したら火を弱めてかつおぶしを入れ、ふたをせずに約10分煮出す。途中でアクをすくう。
④火を止め、かつおぶしが沈んだら、ザルやキッチンペーパーでこす。

【作り方】
①少量の湯を沸かし、鶏肉をほぐしながら入れ、アクをすくいとる。
②にんじん・たまねぎを加え、だし汁を入れる。
③かまぼこ・冬瓜を加え、沸騰させる。
④酒・薄口しょうゆ・1/2量の荒塩を加える。
⑤火を止めて、水溶き片栗粉を回し入れる。全体をかき混ぜながら、再度火をつける。
⑥残りの荒塩で味を調えた後、小松菜を加えて温まったら、完成!

冬瓜は、1つ10kgもする大きいミニ冬瓜を使う予定だよ!

お店でも小さいサイズの冬瓜が売っているよ!



9月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1 火	わかめごはん 防災の日	○	三芳やさいと高野豆腐のみそ汁 いわしのみぞろ煮 切り干し大根とツナのサラダ	わかめごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、高野豆腐、油揚げ、のみぞろ、白みそ、いわしの赤み煮、まぐろ油漬け	ごぼう、にんじん、ごまつな、長ねぎ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり	648	26.6	
2 水	埼玉産 地粉うどん	○	きのこうどん汁 ちくわの磯辺揚げ (小学1個・中学2個) こがねもやし	地粉うどん、きびざとう、小麦粉、米油、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、カットちくわ、あおりの、豚小間	にんじん、干しいたけ、えのきだけ、しめじ、まいたけ、ごまつな、長ねぎ、もやし、ピーマン	610	26.8	
3 木	ごはん	○	じゃが豚キムチ 厚焼きたまご 三芳産葉だいこんとジャコふりかけ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、厚焼きたまご、ちりめんじゃこ、糸けずりぶし	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、はくさいキムチ、ニラ、 霜だごん	666	26.8	
4 金	コッパパン	○	三芳産チゲンサイのクリームスープ 鮭メンチカツ 手作りにんじンドレッシングのサラダ	コッパパン、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏肉切り肉、鮭メンチカツ、くさわかめ、ささみ	にんじん、たまねぎ、しめじ、 チゲンサイ 、生姜、キャバツ、 水菜 、ホールコーン	620	23.7	
7 月	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 鶏のから揚げ (小学1個・中学2個) かるさと漬	ごはん、でん粉、米油、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身	にんじん、 霜だごん 、長ねぎ、生姜、せん切りたくあん、きゅうり、キャバツ	657	26.0	
8 火	ごはん	○	カレー肉じゃが さばの生姜みそ焼き 三芳産小松菜のおひたし	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚小間、さつま揚げ、さばの生姜みそ漬	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、もやし、 ごまつな	686	26.8	
9 水	ごはん	○	小菊かまぼこのすまし汁 鶏肉のねぎ塩レモンソースかけ そぼろごはんの具	ごはん、きびざとう、でん粉、米油	牛乳、鶏小間、かまぼこ (小菊型)、木綿豆腐、鶏切り身、鶏ひき肉、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、しめじ、 ごまつな 、長ねぎ、レモン果汁、生姜、さやいんげん	616	30.2	
10 木	食パン	○	キャバツとコーンのスープ ハンバーグのマッシュルームソースかけ ペンネソテー	食パン、米油、きびざとう、ペンネマカロニ	コーヒーマルク、鶏小間、ハンバーグ、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、キャバツ、生姜、マッシュルーム、にんにく、赤ピーマン、さやいんげん	606	27.9	
11 金	ごはん	○	かきたまみそ汁 いわしの甘辛揚げ 切り干し大根の炒め煮	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、卵、わかめ、白みそ、赤みそ、いか、鶏小間、油揚げ、さつま揚げ	たまねぎ、長ねぎ、ほうろ根そう、生姜、にんじん、切り干し大根、糸こんにゃく、さやいんげん	669	29.7	
14 月	ごはん	○	秋なす入りマーボー厚揚げ 鶏肉の甘酢あんかけ こがね焼ききゅうり	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、厚揚げ、赤みそ、鶏切り身	にんにく、生姜、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、なす、ピーマ、きゅうり、茎わかめ入りごぼう漬	656	30.2	
15 火	麦ごはん	○	チンカレー プレーンオムレツ バリジャンツナサラダ	麦ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、鶏肉切り肉、スキムミルク、プレーンオムレツ、まぐろ油漬け	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、ホールコーン、キャバツ、赤ピーマン、きゅうり	727	24.7	
16 水	中華麺	○	みそラーメン汁 ポークシューマイ (小学2個・中学3個) 三芳産チゲンサイ入り海そうサラダ	中華麺、米油、黒ざとう、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、ポークシューマイ、ささみ、海そうミックス	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、メンマ、キャバツ、長ねぎ、きゅうり、 チゲンサイ 、もやし	608	26.7	
17 木	ごはん	○	三芳産小松菜入りトヤマガイ ガイヤーン〜タイ風焼き鶏〜 ガバオライスの具	ごはん、米油、きびざとう、ごま油、水あめ、でん粉	牛乳、鶏小間、鶏切り身、鶏ひき肉、豚ひき肉	にんにく、生姜、たまねぎ、しめじ、トマト、 ごまつな 、レモン果汁、ピーマン、赤ピーマン、バジルペースト	623	29.2	
18 金	ごはん	○	根菜のごま汁 コロコロかつおの南蛮漬 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお角切り、蕨粉付き、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	生姜、 ごぼう 、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、糸こんにゃく	694	33.0	
21 日	21日(月) 敬老の日	○	三芳産チゲンサイ入りワタンスープ 白身魚のチリソースかけ 高野豆腐の炒め物	ごはん、米油、ワタンスープ、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、白身魚、蕨粉付き、豚ひき肉、高野豆腐	にんじん、もやし、たけのこ、 チゲンサイ 、長ねぎ、生姜、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	636	27.5	
23 水	ごはん	○	三芳産小松菜と大根のみそ汁 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 富(とめ)のさつまいものそぼろ煮	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、 さつまいも	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、鶏ひき肉	にんじん、だいこん、たまねぎ、 ごまつな 、しめじ、えのきだけ、生しいたけ、生姜	647	25.7	
24 木	ピタパン	○	ミーゴレン〜マレー風海鮮焼きそば〜 サテー〜マレー風焼き鶏〜 あんに豆腐	ピタパン、米油、蒸し中華麺、黒ざとう、きびざとう、杏仁豆腐	牛乳、シーフードミックス (えび・いか・ほたて)、鶏切り身	にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、キャバツ、 チゲンサイ 、にんにく、生姜、みかん缶、パイン缶、りんご缶	682	28.3	
25 金	ごはん	○	三芳産小松菜と大根のみそ汁 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 富(とめ)のさつまいものそぼろ煮	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、 さつまいも	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、鶏ひき肉	にんじん、だいこん、たまねぎ、 ごまつな 、しめじ、えのきだけ、生しいたけ、生姜	647	25.7	
28 月	ごはん	○	ハッシュドポーク チキンナゲット (小学2個・中学3個) キャバツとコーンのソテー	ごはん、米油、小麦粉	牛乳、豚小間、チキンナゲット、鶏せん切り肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ、生姜、キャバツ、ホールコーン	694	25.4	
29 火	ごはん	○	富(とめ)のさつまい いわしのかば焼き 三芳産葉だいこんともやしのごま和え	ごはん、 さつまいも 、米油、きびざとう、でん粉、白すりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、いわしの蕨粉つき	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、 霜だごん 、もやし	676	25.2	
30 水	ソフト フランスパン	○	ニョッキ入り豆乳コーンポタージュ 鶏肉のフレック焼き 三芳産小松菜とツナのサラダ	ソフトフランスパン、ポテトニョッキ、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、コーンフレック、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、豆乳、鶏切り身、まぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、コーンペースト、クリームコーン、パセリ、生姜、 ごまつな 、キャバツ	645	29.0	
20回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。</p> <p>★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。</p> <p>今月使用予定の三芳町でとれた食品は、本学で記載してあります。</p>						平均栄養量	653	27.5
						基準栄養量	830	34.7	
							650	26.0	
							830	34.0	

給食だより

学校給食費 (9月分) 口座振替日は 9月30日(水)です。
☆給食費はすべて食費です。ご理解ご協力をお願いします。



地震や豪雨などの大規模な災害が発生したときには、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

家庭での食品備蓄について

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なのが足りているかを確認してみてくださいいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



日本の夏もとても暑いから、マレーシアに習って熱中症対策をしっかりとしようね!

より詳しい情報はHPへ

様々な情報をご覧いただけます。

- 食料産地・放射性物質測定結果
- 献立予定表 (給食の写真)
- 家庭向け給食レシピ集 など

携帯電話でQRコードを読み取るとアクセスできます。

備蓄品リスト

家族の人数×最低3日分(9日分)、できれば1週間分を備えておくこと!

<p>必用品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>ポンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>カセットコンロ・カセットポブ</p> <p>ガソリン</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ) など</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切干大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープ など</p>	<p>その他</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルク など</p>
<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツ など</p>	<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパー など</p>	