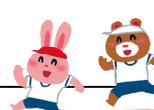
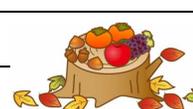


# 9月 給食献立表

小国町立小国小学校

日 (曜日)	こんだて 給食がある日は、牛乳が1本つきます。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など
1 火	わかめごはん えび&いかのチリソース 鶏団子スープ アセロラゼリー	えび いか	牛乳 わかめ	パセリ にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんにく	ごはん 砂糖	ごま油
2 水	コッペパン ゆで花野菜 ミートローフ 真だくさんシチュー	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 バシヤメルルウ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー グリーンピース とうもろこし	コッペパン かたくり粉 コーンスターチ	無塩バター
3 木	ごはん 白身魚フライねぎしょうゆかけ 小松菜と鶏の和えもの わらびとじゃがいもの味噌汁	ホキ 鶏ささみ肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ もやし わらび	ごはん じゃがいも	油 白ごま
4 金	★運動会がんばれ献立★ ごはん 真だくさんきんぴら ナンバーワン★タンスープ	さわら 西京味噌 さつま揚げ 肉入りワンタン	牛乳 元氣ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 大根 板こんにゃく	ごはん 砂糖	白ごま ごま油
5 土	 運動会						
7 月	 振替休日						
8 火	油ふと豚肉のうまみそ丼 じゃがいもと厚揚げの味噌汁 バナナ	豚こま肉 味噌 生揚げ	牛乳	青ピーマン ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ バナナ 茶こんにゃく	ごはん 砂糖	油 じゃがいも
9 水	食パン ツナのマヨ和え きのこのクリームスープ	鶏もも肉 ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト バシヤメルルウ	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり ぶなしめじ マッシュルーム 玉ねぎ	食パン コーンスターチ	ノンエッグマヨネーズ 白ごま 無塩バター
10 木	ごはん 磯部和え かつおのピリ辛和え 納豆汁	かつお 納豆 木綿豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 きざみのり	小松菜 にんじん	もやし ねぎ なめこ すいき 板こんにゃく	ごはん かたくり粉	油
11 金	鶏肉と三つ葉の混ぜごはん かぼちゃ入り大学いも 厚揚げと小松菜の味噌汁 青のり小魚	鶏もも肉 生揚げ 味噌	牛乳 青のり小魚	かぼちゃ 小松菜 みつば	もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖	はちみつ 黒ごま さつまいも
14 月	ごはん いわしごま味噌煮 かんぴょうのマヨ和え はっど汁	いわしごま味噌煮	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし かんぴょう 大根 干しいたけ	ごはん すいとん 里いも 油ふ	ノンエッグマヨネーズ 白ごま
15 火	ごはん 厚焼玉子 ひじきの炒り煮 わらびとなめこの味噌汁 高畠納豆	厚焼玉子 油揚げ 白大豆 味噌 高畠納豆	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう グリーンピース なめこ 大根 玉ねぎ わらび 板こんにゃく	ごはん 砂糖	油
16 水	米粉コッペパン ゆで花野菜のごま和え ウインナー入りミネストローネ	ウインナー えごま豚メンチカツ	牛乳 パルメザンチーズ	ブロッコリー トマト	カリフラワー セロリー 玉ねぎ にんにく	米粉コッペパン 砂糖	白ごま じゃがいも 無塩バター
17 木	地産地消の日 かおりごはん いわなの甘露煮 そうめんかぼちゃの三色和え じゃがいもの味噌汁	いわな ロースハム 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	きゅうり そうめんかぼちゃ 玉ねぎ	ごはん 砂糖	白ごま
18 金	ごはん ほうれん草のおかか和え 鶏のから揚げ あさりの味噌汁	鶏もも肉 かつお節 味噌 あさり	牛乳 あおのり粉	ほうれん草 にんじん こねぎ	もやし 大根 キャベツ	ごはん かたくり粉	油
21 月	 敬老の日						
22 火	 秋分の日						
23 水	食パン ハンバーグきのこソースかけ ポテトサラダ オニオンスープ	ミートハンバーグ ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん	ぶなしめじ マッシュルーム とうもろこし エリンギ 玉ねぎ グリーンピース	食パン 砂糖	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
24 木	ごはん 揚げワンタン中華あんかけ サンラータン	肉入りワンタン 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ きくらげ 梨	ごはん かたくり粉	ごま油 ラー油
25 金	牛丼 野菜の味噌スープ	牛肩肉 牛ばら肉 味噌	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ 黄ピーマン グリーンピース しょうが もやし 白菜 ねぎ 干しいたけ 茶こんにゃく	ごはん 砂糖	
28 月	ごはん さんまの照りかけ ほうれん草としめじのごま和え 豆腐ときこの味噌汁	さんま 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし ぶなしめじ ねぎ かのご なめこ ひらたけ むきたけ	ごはん かたくり粉	砂糖 油 白ごま
29 火	ごはん わかめのサラダ ソファール(プレーン)	鶏もも肉 ひよこ豆 わかめ	牛乳 ソファール(プレーン)	にんじん	玉ねぎ にんにく レタス グリーンピース きゅうり	ごはん じゃがいも	緑豆はるさめ
30 水	ホットドック チキンクリームスープ りんご	フランクフルト 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	レタス きゅうり ぶなしめじ 玉ねぎ りんご	背割れコッペパン コーンスターチ	無塩バター

◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。  
 ◆みなさんが給食で食べているごはんは、小国産の「はえぬき一等米」です。◆太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。  
 ◆毎月19日付近は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食べ物を使うようにしています。小国町でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！



## うんどうかい ぜんりょく だ 運動会で全力を出すための 4つのポイント



9月5日(土)は運動会ですね! 運動会に向けた練習が始まりますが、疲れがたまるとけがをしやすくなったり、元気に動くことができなくなったりします。元気に走って、楽しい運動会にしたい! そんなみなさんは、「4つのポイント」に気をつけて過ごしましょう!

### はやねはやお 早寝早起き

せっかく練習してパワーアップしたつもりでも、睡眠が足りないと筋肉が傷ついて疲れがたまります。ぐっすり寝ると「成長ホルモン」が疲れを回復してくれます。そのためには「寝る前のテレビやスマートフォンはやめる」「朝起きたら日光をいっぱいあびる」こと!



### いちにち しょく た 1日3食 食べる

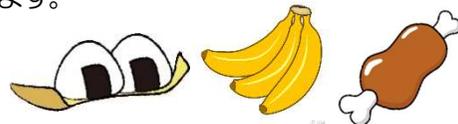
たくさん動いたことでなくなったエネルギーは、食べ物でしかチャージできません。とくに朝ごはんには、卵や納豆などの「たんぱく質」がおすすめ。「たんぱく質」は筋肉や血、体をつくってくれる栄養素です。



### うんどう あと 運動した後すぐに

### たんすいかぶつ しつ 炭水化物とたんぱく質 をとる

学校では難しいですが、運動してすぐに「炭水化物」と「たんぱく質」をとることで、なくなったエネルギーをしっかりチャージして、筋肉も回復させることができます。



### うんどう あと 運動した後に

### ストレッチをする

ストレッチをすると、血の流れがスムーズになります。そのため体中に酸素や栄養素が運ばれて、疲れを早くとってくれます。そのほかにも、ぐっすり眠れたり、ストレスを発散できたり、いいことたくさん!



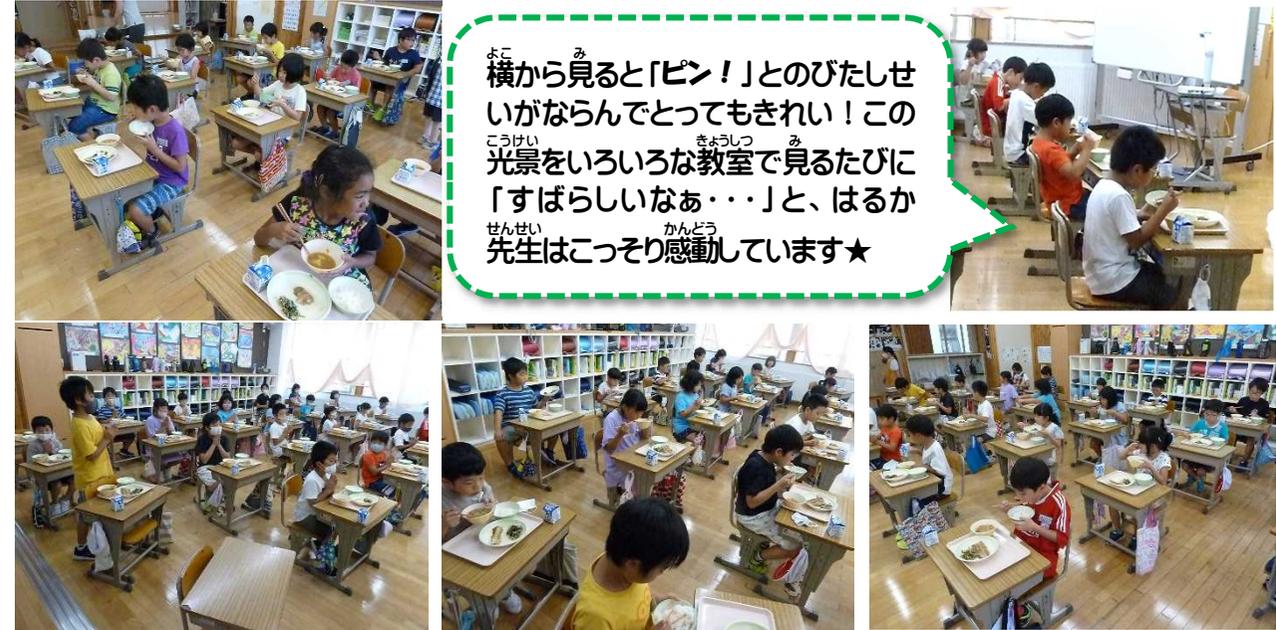
## 素晴らしい! おぐにっ子の「すてきな食事マナー」

はるか先生が毎日教室をまわると、おぐにっ子のみなさんの「すてきな食事マナー」をたくさん発見できて、とっても嬉しいです。今回は2年生の教室の様子をご紹介します★

2年生はいつおしゃましても「シーン」と静かで、よくかんでもぐもぐ食べることができています。



横から見ると「ピン!」とのびたしせいならんでとってもきれい! この光景をいろいろな教室で見ると「すばらしいなあ・・・」と、はるか先生はこっそり感動しています★



「食」という字は「人を良くする」と書きますね。また、「食事マナーは一生の宝」です。これからも「すてきな食事マナー」を続けて、「すてきなおぐにっ子」を目指しましょう!

**子供の頃「早寝早起き朝ごはんをよくしていた人」ほど、大人になった現在の  
資質・能力が高く、普段の生活が充実していると感じている人の割合が高い**

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が平成30年に設けた「『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究会」による調査結果の一部です。毎日朝ごはんを食べることで、心身の健康の維持、学力・体力の向上など様々な良い面がある一方、目に見えた効果を感じにくいところがあります。この調査結果も将来の子どもの姿です。習慣化されないと毎日継続することはなかなか難しいことだと感じています。

小国小学校では「毎日朝ごはんを食べる」だけでなく「三色(赤・黄・緑)をそろえる」ことを目標に、おうちの方のご協力のもと取り組んでいます。子どもたちの1日の健康と笑顔を支えているのはご家庭での愛のこもった「朝ごはん」です。今後も引き続きご協力くださいますようよろしくお願いいたします。