

8・9月給食だよ!



志木市立宗岡第二小学校
令和5年8・9月号

トウモロコシの皮むきをしました

7月4日に2年生とポプラ学級対象にトウモロコシの皮むき体験をしました。トウモロコシのひげは何の数と一緒に?というお話やトウモロコシを立てて保存すると旨味が逃げないこと、むきたてが甘いという話をしました。様子を一部紹介します。



トウモロコシをむく時は、中心のひげを引っ張って一度にむくのではなく、外側から1枚ずつむいてもらいました。給食室で輪切りにして、立てて大きなザルに並べてザルごと蒸しました。全校児童・教員でおいしく食べました。

もうすぐ稲刈りです



4月に種まきをして、5月に植えた苗がどんどん大きくなっています。9月5日に稲刈り予定です。

芋は実?茎?根?



芋といえば、じゃがいも・さつまいも・さといもなどがあります。芋は土の中で出来るので、どの芋も根っこの部分が大きくなっていると思いませんか?実は根っこの部分が大きくなっているのは、さつまいもだけなのです。じゃがいももさといもも茎の部分が大きくなったものです。同じ『いも類』なのに食べている部分は違うなんておもしろいです。

『いも類』に多く含まれている栄養素は「炭水化物」です。炭水化物は主に体の中の3つのエネルギー源となります。

- ①体を動かすエネルギー源になる
 - ②脳が働くエネルギー源になる
 - ③体温となる熱のエネルギー源になる
- また「食物繊維」も多く含まれているので、便秘予防にもつながります。

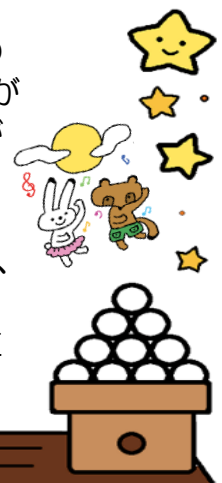


9月29日は十五夜です



秋を迎えるこれからも元気いっぱい過ごしましょう。秋は空気が澄み、夜空がとてもきれいに見えます。そうした秋の伝統行事に「お月見」があります。昔の暦で8月15日は中秋の名月と言われていました。この日は1年で最も月が美しく見える日とされます。今年は9月29日が十五夜です。

十五夜は農作物が無事に採れた感謝と来年への豊作の願いを込めて、月の見える方にすすき、お団子、採れたばかりの里芋などをお供えします。今年は9月25日にちょっと早い十五夜献立を提供します。お楽しみに。





8・9月の予定献立表



れいわ ねんど
令和5年度

しき しりつむねおみだいにしょうがっこう
志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		E補給 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	
		しゆしょく	のみもの						
31	木	げんきもちりごはん 	ぎゅうじゅう 	557	26.1	ツナ ぶたにく あかみそ しろみそ はちょうみそ なまあげ ぎゅうじゅう	こめ しらたき あぶら さとう	うめぼし なす ピーマン あかピーマン だいこん ねぎ こまつな	
1	金	むぎごはん 	ミルク 	547	29.0	だいず とりこまにく とうふ ぶたにく ぎゅうじゅう	こめ あぶら さとう でんぷん さんおんとう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん パジル セロリ だいこん きくらげ ねぎ なし	
4	月	ごはん 	ミルク 	521	25.8	まあじ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ でんぷん さんおんとう あぶら	しょうが にんにく えのき ねぎ キャベツ こまつな	
5	火	ひじきごはん 	ミルク 	552	26.4	とりにく ひじき あぶらあげ なまあげ かつおぶし ぎゅうじゅう	こめ あぶら さんおんとう	とうがん もやし にんじん ほうれんそう	
6	水	キムパいうませごはん 	ミルク 	562	22.7	たまご こおりとうふ ぶたにく あかみそ かんこくのり きなこ ぎゅうじゅう	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さんおんとう でんぷん あぶら	にんにく にんじん こまつな たくあん しょうが だいこん キャベツ には	
7	木	むぎごはん 	ミルク 	541	22.3	ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし こんぶ だいず しろみそ かんてん ぎゅうじゅう	こめ おおむぎ さといも さんおんとう ごま さとう	ごぼう こまつな れんこん にんじん しいたけ みかんかん だいこん	
8	金	ラグビーワールドカップ フランス大会~フランス料理~		566	30.6	ぶたにく ベーコン ウィンナー ミックスチーズ ぎゅうじゅう	クロワッサン こむぎこ じゃがいも おおむぎ あぶら オリーブオイル	ズッキーニ しょうが にんにく トマト トマトかん なす セロリー たまねぎ にんじん	
		クロワッサン 	なつやすみのミートグラタン むぎむぎスープ						
11	月	じゅうしい 	ミルク 	559	59.4	ぶたにく とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうじゅう	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう	ほしいたけ にんじん には ねぎ さやいんげん れんこん しめじ なめこ えのき	
12	火	しおラーメン 	ミルク 	692	22.1	ぶたにく ぎゅうじゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも あぶら パター	もやし にんじん きゃべつ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ	
13	水	むぎごはん 	ミルク 	588	28.7	いわし とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さんおんとう さとう さといも	きゅうり きゃべつ おかひじき にんじん なす ねぎ しょうが	
14	木	ごはん 	ミルク 	544	23.7	たまご ぎゅうじゅう	こめ はくりきこ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン なす にんじん には	
15	金	ちよっどはやい 敬老の日こんだて		585	32.5	さけ とうにゅう あぶらあげ だいず とうふ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ さつまいも さとう でんぷん あぶら さんおんとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな ねぎ	
		さつまいもごはん 	さけのてりやき きりぼしだいこんのもの かわしまごじる						
18	月	敬老の日							
19	火	かくにどん 	ミルク 	629	28.5	ぶたにく あかみそ しろみそ かんてん ぎゅうじゅう	こめ おおむぎ こんにゃく さんおんとう さとう でんぷん あぶら	ねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな チンゲンさい しめじ たまねぎ パインかん パインジュース	
20	水	ごはん 	ミルク 	576	34.5	ホキ パルメザンチーズ しおこんぶ とりにく わかめ ぎゅうじゅう	こめ パンこ オリーブオイル	キャベツ にんじん たまねぎ レタス パジル	
21	木	スパゲティ 	ミルク 	590	22.7	えび やりいか ベーコン かいそうミックス なまクリーム ぎゅうじゅう	スパゲティ パター さんおんとう あぶら ごまあぶら オリーブオイル こめ	かぼちゃ にんにく トマトかん キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ	
22	金	ごはん 	ミルク 	616	27.7	さば とりにく あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さんおんとう さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ	
25	月	ちよっどはやい 十五夜こんだて		579	23.2	ぶたにく あかみそ しろみそ きなこ	こめ さとう さんおんとう あぶら しらたまだんご さといも	ごぼう かんぴょう にんじん しょうが こまつな だいこん ねぎ	
		ぶたにくとごぼうの きんぴらすし 	さといものみそしる あべかわだんご						
26	火	ごはん 	ミルク 	526	28.3	あかうお ツナ しろみそ あかみそ わかめ とうふ	こめ さんおんとう あぶら	もやし だいこん にんじん うめ えのき かぶ こまつな ねぎ	
27	水	チャーハン 	ミルク 	601	28.6	やきぶた とりにく まめみそ ぎゅうじゅう	こめ あぶら でんぷん ゴマあぶら オリーブオイル	にんじん ねぎ ほしいたけ たまねぎ チンゲンさい とうもろこし クリームコーン	
28	木	うどん 	ミルク 	589	28.1	なると ぶたにく だいず あおのり ぎゅうじゅう	うどん さんおんとう でんぷん あぶら	キャベツ にんじん しょうが ねぎ	
29	金	うどんかい がんばれ!こんだて		699	29.8	とりにく ぶたにく チーズ ぎゅうじゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら パター じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり 赤ピーマン	
		むぎごはん 	チキンカツカレー マリネサラダ						

☆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。
 ★今月の給食費の引き落としは9月5日(火)です。(再引き落としは15日(金)になります。)残高のご確認をお願いします。
 ☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューをのせています。

