



今月の給食
ピックアップ!!

予定献立表

2日：梨
9日：重陽の節句
9月9日重陽の節句に合わせて、菊花和えを提供します。
16日：ナスとトマトのスパゲティ
22日：りんご
30日：旬のみそ汁（ナス）

旬の食べ物を
取りいれます。

日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 体を動かす力になるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（糖質）	6群（脂質）	
1月	チキンカレーライス	○	わかめ入り卵スープ 果物（梨）	鶏肉、ベーコン、木綿豆腐、●たまご	◎学乳、カットわかめ	にんにく、タカノツメ、こまつな		米、米粒麦、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、でんぶん	油	781 kcal 27.5 g 25.8 g 2.3 g
2火	ごはん	○	のりの佃煮 筑前煮 バリバリサラダ	鶏肉、生揚げ	◎学乳、ほしほり	にんにく、こまつな	たけのこ、ごぼう、干し椎茸、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍ホールコーン	米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、ワタンの皮	油、ごま油	730 kcal 27.5 g 21.6 g 2.5 g
3水	ツナマヨサンド	○	うずら卵入り具沢山スープ オニオンドレッシングサラダ	ツナ水煮、豚肉、ベーコン、●うずら卵水煮	◎学乳、◎アレルゲン（学乳）、◎ピザチーズ、わかめ	にんにく、だいこん、葉	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、大根、セロリ、きゅうり、もやし、コーン	◎無塩パン、じゃがいも、砂糖	エッグケアマヨネーズ、油	717 kcal 36.3 g 32.0 g 2.8 g
4木	麦ごはん	○	魚のごまだれ焼き 切り干し大根の含め煮 みそ汁	さわら、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳	にんにく、こまつな	切り干しだいこん、干し椎茸、玉葱、ねぎ	米、米粒麦、砂糖、でんぶん	★白いりごま、★白すりごま、ごま油	719 kcal 33.7 g 22.1 g 2.3 g
5金	冷やし中華	○	レバーのマリアナソース和え 冷凍パン	豚肉、●うずら卵水煮、豚レバー、大豆	◎学乳	にんにく	しょうが、もやし、きゅうり、冷凍カットパン	生中華めん、砂糖、でんぶん、じゃがいも	ごま油、★白いりごま	874 kcal 34.1 g 32.9 g 2.8 g
8月	フレンチトースト	○	ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ	●たまご、ベーコン、豚肉、豚レバー、大豆、ツナオイル漬け	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）	にんにく、トマト缶詰	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり	◎食パン、砂糖、じゃがいも	油	739 kcal 35.7 g 31.4 g 3.3 g
9火	ごはん	○	魚のかりんとうからめ 菊花のおひたし みそ汁 重陽の節句献立	もうかきめ、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、カットわかめ	こまつな、にんにく	しょうが、もやし、きくの花、だいこん、玉葱	米、でんぶん、米粉、小麦粉、砂糖	油	727 kcal 29.7 g 24.1 g 2.3 g
10水	ジョロフライス（ガーナ） アフリカ献立	○	ポポティ（南アフリカ） ショルバ（チュニジア） チョコレートプリン	鶏肉、●たまご、豚肉、豚レバー、大豆ミート	◎学乳、パールアガー、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）	にんにく、赤ピーマン、ピーマン、トマト缶詰	にんにく、玉葱、干しぶどう、セロリ、レモン汁	米、パン粉、砂糖	油	811 kcal 37.8 g 30.4 g 2.3 g
11木	豚キムチ丼 野菜もりもりデー	○	小魚の香味揚げ 豆腐のサラダ☆	豚肉、こまい、木綿豆腐	◎学乳	にんにく、にら、こまつな	にんにく、玉葱、しめじ、ねぎ、キムチ、しょうが、キャベツ、コーン、もやし	米、米粒麦、砂糖、小麦粉、でんぶん	ごま油、油	764 kcal 32.6 g 23.1 g 2.7 g
16火	ナスとトマトのスパゲティ 野菜の日	○	カリカリポテトサラダ りんごサイダーゼリー	豚肉、豚レバー、レンズマめ	◎学乳、◎粉チーズ、パールアガー	にんにく、トマト缶詰	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、なす、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍ホールコーン、りんごジュース	スパゲッティ、じゃがいも、砂糖	油	719 kcal 28.7 g 22.9 g 1.9 g
17水	ミルクパン	○	ポテトグラタン カミカミサラダ	鶏肉、いんげんまめ、豆乳、大豆	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎ピザチーズ、かえり煮干	にんにく、パセリ、こまつな	玉葱、エリンギ、キャベツ、きゅうり、もやし	◎ミルクパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、◎バター、ごま油	799 kcal 36.1 g 35.5 g 3.4 g
18木	ごはん	○	ぶりの南蛮漬け もやしのナムル 具汁	ぶり、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳	にんにく、こまつな	しょうが、万能ねぎ、もやし、きゅうり、にんにく、だいこん	米、もち麦、小麦粉、でんぶん、米粉、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	★黒いりごま、ごま油、★白いりごま	869 kcal 35.4 g 31.9 g 2.4 g
19金	クワアージュシー☆ 沖縄献立	○	ゴーヤチャンプルー もずくスープ 紫芋のスイートポテト	豚肉、●たまご、かつお節、木綿豆腐	◎学乳、刻み昆布、もずく、◎生クリーム（学乳）、◎調理用牛乳（学乳）	にんにく、チンゲンツアイ	しょうが、干し椎茸、ゴーヤ、もやし、キャベツ、たけのこ（水煮）	米、砂糖、さつまいも	ごま油、油、★白いりごま、◎バター	754 kcal 30.8 g 26.0 g 2.9 g
22月	てりやきサンド	○	コーンシチュー 果物（りんご）	鶏肉、白いんげんビュレ、豆乳	◎学乳、◎ピザチーズ、刻みのり、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）	にんにく、パセリ	しょうが、キャベツ、玉葱、しめじ、ホールコーン、クリームコーン、りんご	◎無塩パン、でんぶん、じゃがいも、小麦粉	油、◎バター	764 kcal 33.5 g 32.6 g 2.3 g
24水	ごはん 連陸応援献立	○	豚肉と厚揚げの生姜焼き のりたま和え バナナケーキ	豚肉、生揚げ、●たまご、豆乳	◎学乳、のり	こまつな、にんにく	玉葱、もやし、にんにく、しょうが、キャベツ、★バナナ	米、砂糖、小麦粉、◎チョコチップ	油、ごま油、◎バター	840 kcal 33.2 g 30.1 g 2.2 g
25木	わかめごはん	○	さばのカレー風味焼き 油あげ炒りおひたし かきたま汁	さば、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、●たまご	◎学乳、炊きこみわかめ	こまつな、にんにく	しょうが、もやし、キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ	米、もち麦	★白いりごま、ごま油	719 kcal 35.6 g 28.4 g 2.2 g
26金	冷やしゴマダレうどん	○	ししゃもの磯辺揚げ コーンとポテトのサラダ	鶏肉、ツナオイル漬け	◎学乳、★ししゃも、あおのり	にんにく、こまつな	もやし、冷凍ホールコーン、きゅうり、万能ねぎ、しょうが、玉葱	冷凍細うどん、砂糖、でんぶん、米粉、じゃがいも	★練りごま、ごま油、★白すりごま、油	704 kcal 30.6 g 28.7 g 2.6 g
29月	スラッピージョー 北アメリカ献立	○	クラムチャウダー オーガニックサラダ	豚肉、豚レバー、大豆ミート、ベーコン、★剥き身あさり、豆乳、ツナ水煮	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎粉チーズ	ピーマン、にんにく、こまつな	にんにく、玉葱、セロリ、ふなしめじ、きゅうり	◎無塩パン、砂糖、米粉、じゃがいも、小麦粉	油、◎バター	723 kcal 36.5 g 30.5 g 3.2 g
30火	ごはん	○	いかのレモンあえ じゃことコーンのサラダ 旬のみそ汁（ナス）	★いか、油揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、ちりめん、カットわかめ	にんにく	レモン汁、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、だいこん、なす、えのきたけ	米、でんぶん、砂糖	油、ごま油	699 kcal 30.4 g 19.1 g 2.9 g

*食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
*アレルギー食品には記号（◎・★・●）を表示しています。

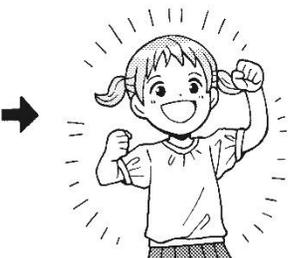


今月の給食目標

生活リズムを整えよう

夏の疲れが残っていませんか？

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが残っているような子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりととり、元気を取り戻しましょう。



早寝・早起き・朝ごはん



©少年写真新聞社2024



©少年写真新聞社2024



©少年写真新聞社2024

長い夏休みが終わり、9月が始まりました。夏休みはつつい生活リズムが乱れがちです。元気に学校生活を送るためにも、生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんだけでなく、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。