

平成29年 9月の予定献立表

神原学校給食センター
電話番号 917-3479

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学		640 kcl	24.0 g	19.6 g
中学		820 kcl	30.0 g	25.1 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	さあ、運動会です。 運動するために必要な栄養をきちんととろう 校庭から元気な掛け声が聞こえてきます。みなさん、運動会の練習は進んでいますか？ 人は、安静にしたり、寝ている間でもエネルギーを使っています。そして、運動をすると特に多く消費します。消費したエネルギーを食事からきちんと摂取しないと、からだに必要な栄養素が不足し、疲れがたまったり、ケガのもとにもなります。 運動をするときには、特にバランスのとれた食事と朝ご飯・昼ご飯・晩ご飯の1日3食をしっかりと食べるようにしましょう。 1日3食!! 9月の欠食予定 4(月) 中学校欠食 15(金) 中3欠食 19(火) 小学校欠食 25(月) 中学校欠食				1(金)
	つくね もやしのあえもの じゃこうめごはん C 561 P 23.0 F 14.5 C 644 P 26.3 F 15.9				
小 学 校 中 学 校	4(月) 中学校欠食	5(火) ウークイ	6(水)	7(木)	8(金)
	こまつなごまあえ きびごはん にくじゃが C 600 P 21.3 F 12.6 C 692 P 23.9 F 13.7		ブロッコリーのソテー なかよしパン チリビーンズ C 639 P 25.2 F 23.8 C 736 P 28.7 F 26.8	フルーツあんんにん ごまあえ きびごはん ちゅうかスープ C 576 P 18.5 F 13.2 C 653 P 20.8 F 14.4	あおぎりみかん マーミナーチャンプルー おきなわそば C 615 P 33.9 F 18.6 C 705 P 39.4 F 20.7
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金) 中学3年生欠食
	ほうれん草とちくわのあえもの いわしのカリカリフライ むぎごはん C 640 P 26.7 F 18.6 C 742 P 30.9 F 20.8	おかかあえ じゃがいものカレーそぼろ煮 さんまのうめに むぎごはん C 671 P 24.5 F 19.9 C 779 P 27.9 F 22.5	スライスチーズ ピクルスキャベツ さかなフライ バーガーパン やさいスープ C 656 P 26.4 F 30.7 C 758 P 30.3 F 35.4	ツナわかめサラダ むぎごはん チキンカレー C 663 P 22.9 F 20.6 C 772 P 25.8 F 23.2	ほうれん草のゆずあえ あぶらあげのみそじる さばみそに きびごはん C 686 P 28.6 F 25.8 C 795 P 32.7 F 29.7
こ ん だ て	18(月) けいろうの日	19(火) 小学校欠食	20(水)	21(木)	22(金)
	ひじきいため むぎごはん けんちん汁 チキンのてりやき はいがみパン C 631 P 25.1 F 19.0 C 727 P 28.8 F 21.3	ビーンズサラダ ミネストローネスープ はいがみパン C 815 P 33.9 F 31.3 C 950 P 39.2 F 35.6	ちゅうかあえ きびごはん マーボー豆腐 C 610 P 24.7 F 19.0 C 706 P 27.9 F 21.3	さかなのパン粉焼き スパゲティミートソース かいそうサラダ C 558 P 30.4 F 20.4 C 645 P 35.0 F 22.5	
こ ん だ て	25(月) 中学校欠食	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	チンジャオロースー むぎごはん はるさめスープ C 545 P 20.6 F 14.2 C 626 P 23.3 F 15.6	ゴーヤーチャンプルー きびごはん ゆし豆腐 C 542 P 22.8 F 15.5 C 622 P 25.8 F 17.3	オレンジ ピラフ だいこんサラダ C 624 P 18.9 F 21.4 C 720 P 21.2 F 24.3	こまつなときのこのサラダ きびごはん ハヤシライス C 668 P 22.0 F 20.8 C 774 P 24.9 F 23.7	イタリアンサラダ チキンのハーブやき こくとうパン ポトフ C 685 P 25.9 F 28.6 C 792 P 29.7 F 32.7

学校給食費は、期限内に納めましょう。