

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7	

◆9月◆
給食目標

貧血を防ぐ食事をしよう

◆今月の欠食◆

22日：神原小6年
26日：神原小6年

Q:貧血ってどうやって防げるの??

A:鉄分を含む食品とたんぱく質ビタミンCと一緒に取ると吸収率が上がり、貧血予防に効果的です!



+

たんぱく質
(卵や豆腐もいね)

ビタミンC
(果物や野菜に多いよ)

1(木)

オレンジ
パンサンスー
おぎごはん マーボーだいこん

2(金)

千切りイリチー
黒米ゆかりごはん なかみ汁

9月は貧血予防を強化し、完食して健康体を作ろう!

みなさんへ長生きを願い、トーカーの祝い献立です!

E 617	P 22.3	F 17.4	E 553	P 24.8	F 16.0
E 733	P 25.6	F 19.4	E 656	P 28.7	F 17.7

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こんだて	キャベツのビタミンサラダ おぎごはん ハヤシライス	はるまき たかなチャーハン もやしのナムル	カレーおから ししゃものいそか焼き きびごはん じゃがいものみそ汁	チーズオムレツ ナポリタン コールスローサラダ	きなこもち わふうおろしハンバーグ おぎごはん 具だくさんみそ汁
小学校	E 631 P 22.7 F 16.8	E 670 P 18.2 F 26.7	E 628 P 25.6 F 20.6	E 562 P 21.7 F 24.3	E 685 P 28.0 F 18.2
中学校	E 749 P 26.6 F 18.6	E 741 P 19.7 F 30.1	E 736 P 28.8 F 22.9	E 650 P 24.6 F 28.0	E 815 P 32.6 F 20.5

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
こんだて	手作りスコーン もずく丼(おぎごはん) はくさいのごまあえ	おやこ丼(ごはん) ごぼうサラダ	グレープフルーツ セルフツナサンド しょくパン ミネストローネ	ほうれんそうのスーナー グルクンのシークワサーソースがけ おぎごはん チムシンジ	かぼちゃのそばろあんかけ しそ味ひじき きびごはん 冬瓜のにつけ
小学校	E 651 P 20.7 F 17.4	E 642 P 24.9 F 24.3	E 568 P 23.8 F 18.8	E 605 P 29.6 F 16.7	E 655 P 25.3 F 18.9
中学校	E 775 P 24.1 F 19.3	E 762 P 28.8 F 27.9	E 644 P 26.8 F 20.9	E 723 P 34.9 F 18.7	E 780 P 29.6 F 21.3

	19(月) 敬老の日	20(火)	21(水)	22(木) 神原小6年欠食	23(金) 秋分の日
こんだて	長生きしてね	小魚のあめがらめ おぎごはん うちなー煮	ささみチーズ焼き やきうどん ポテトナッツサラダ	きんぴらごぼう いわしのみぞれ煮 きびごはん もずくとたまごのスープ	暑さ寒さも彼岸まで お彼岸は春分の日と秋分の日を中日にして前後3日の計7日間をさします。この期間は先祖の法要や墓参りをして先祖を敬う行事をします。みなさんのお家ではどうですか?
小学校	E 631 P 25.0 F 20.9	E 631 P 25.0 F 20.9	E 566 P 20.6 F 28.5	E 590 P 25.0 F 16.3	
中学校	E 749 P 28.8 F 23.4	E 749 P 28.8 F 23.4	E 672 P 24.5 F 34.0	E 688 P 27.8 F 17.5	

	26(月) 神原小6年欠食	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
こんだて	青菜のちゅうかいため シューマイ おぎごはん はくさいスープ	ウカライリチー 手作りふりかけ おぎごはん シブインプシー	フルーツヨーグルト レバーのケチャップがらめ こくとうパン 白いんげんスープ	きゅうりのおかか和え てりやき平つくね きびごはん 肉じゃが	魚のしおやき ごもく きりぼし大根のごはん ゴまあえ
小学校	E 589 P 20.3 F 18.5	E 660 P 26.7 F 23.0	E 665 P 23.5 F 23.3	E 596 P 22.3 F 13.8	E 646 P 27.3 F 24.6
中学校	E 684 P 22.8 F 19.4	E 779 P 30.8 F 26.3	E 760 P 26.3 F 26.3	E 700 P 25.6 F 14.6	E 753 P 31.8 F 28.1