


※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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

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	26.8

【9月の給食目標】
あとかた
〇後片づけをきちんとしよう
くだもの やさい じゅうぶん
●果物や野菜を充分にとろう



やさい

野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

くだもの
野菜や果物をしっかりと食べよう!

果物には、ビタミンや果糖、ブドウ糖が多く含まれています。朝に果物を食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖をとることが出来ます。また、水分も多く、クエン酸などの有機酸を含む果物が多いので、だ液の分泌を促し、食欲の増進に役立ちます。

1(金)

きんぴらごぼう
いわししょうがに
おぎごはん えのきのみそ汁

とうふ、ぎゅうにゅう、みそ、わかめ、いわし、ぶたにく
さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、おぎ、こめ

だいこん、にんじん、ながねぎ、ごぼう、こんにやく、えのきたけ、しょうが

E 600 P 25.4 F 19.5

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
<p>きりぼしだいこんのナムル しゅうまい むぎごはん じゃがぶたキムチ</p>	<p>オムレツのトマトソースかけ カルフィッシュ チキンピラフ ぶたしゃぶサラダ</p>	<p>【給本コロボ給食】 サラダ てづくりゼリー カレーライス (むぎごはん) (カレー)</p>	<p>れんこんのマヨあえ けんさんさわらのつけやき むぎごはん アーサじる</p>	<p>すぶた あおぎりみかん もちきびごはん はるさめスープ</p>

あかき	みどり	小学校
ぎゅうにゅう、しゅうまい、ぶたにく じゃがいも、ドレッシング、さとう、あぶら、ごま、おぎ、こめ きゅうり、たまねぎ、にんじん、こんにやく、しょうが、きりぼしだいこん、キムチ、しいたけ、こんにやく	ぶたにく、ぎゅうにゅう、かたくちいわし、オムレツ、とりにく オリーブあぶら、さとう、あぶら、てんぷん、ごま、乳なしマーガリン、こめ、ドレッシング キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、マッシュルーム、こんにやく、コーン、パセリ、トマト	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたレバー、アガー じゃがいも、ドレッシング、さとう、あぶら、ごま、おぎ、こめ、おぎ、こめ、乳なしマーガリン たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、りんご、おとうご、ようなし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ、こんにやく、ブロッコリー、コーン、トマト
E 590 P 19.8 F 17.6	E 550 P 26.0 F 20.4	E 640 P 19.3 F 16.3

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
<p>ぶたにくとへちまのばいにくあえ さつぽポテト むぎごはん けんちんじる</p>	<p>たくあんときゅうりのあまずあえ ししやものマヨやき むぎごはん やさいのうまに</p>	<p>パンにはさんでたべましょう! ぶどう (やきそば) (コッペパン) セルフやきそばパン とうがんのわふうポトフ</p>	<p>【琉球料理の日】 ヌンクグラー うじらどうふ むぎごはん もずくのすましじる</p>	<p>【ひじきの日】 ひじきいため とりのごまふうみやき むぎごはん とうにゅうみそ汁</p>

あかき	みどり	小学校
あつあげ、ぎゅうにゅう、ぶたにく じゃがいも、さとう、ごまあぶら、おぎ、さつぽポテト、こめ	あつあげ、ぎゅうにゅう、ししやも、とりにく、さかなボール じゃがいも、卵なしマヨネーズ、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、おぎ、こめ きゅうり、だいこん、にんじん、はくさい、パクチョイ、たくあん、しいたけ、こんにやく	ぎゅうにゅう、あおりの、ウインナー、ぶたにく じゃがいも、あぶら、コッペパン、ちゅうかめん
E 608 P 20.6 F 19.7	E 580 P 22.0 F 19.6	E 534 P 22.2 F 19.0

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
<p>けいろうひ 敬老の日 うどんつゆ ひやしうどん (めん・ぐ) おやこどん レタスときのこのスープ</p>	<p>【食育の日】 めんにくのせ、つゆをかけてたべましょう! うどんつゆ オレンジ ひやしうどん てづくりかきあげ</p>	<p>おやこどん レタスときのこのスープ</p>	<p>オリヴィエサラダ ミルク パセリライス ビーフストロガノフ</p>	<p>タマナーチャンプルー ちくさやき むぎごはん イナムドゥチ</p>

あかき	みどり	小学校
あつあげ、ぎゅうにゅう、みそ、さば、とりにく、かつおぶし、さとう、あぶら、ごま、こめ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、わかめ あぶら、てんぷん、おぎ、こめ、さつまいも、うどん きゅうり、たまねぎ、にんじん、オレンジ、コーン、えだまめ、ごぼう	とうふ、ぎゅうにゅう、かんてん、たまご、とりにく さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、おぎ、こめ たまねぎ、にんじん、ながねぎ、レタス、こんにやく、コーン、しいたけ、えのきたけ
E 586 P 30.6 F 18.2	E 538 P 19.2 F 19.0	E 548 P 26.2 F 15.4

25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
<p>【秋分の日にせよ】 やきそばのごみそだれ なし ふきよせごはん うめかつおあえ</p>	<p>あげだしどうふ ひじきのつくだに もちきびごはん いりどり</p>	<p>はなやさいサラダ はなやさいサラダ コートtoast ABCトマトスープ</p>	<p>ホイコーロー ちくわのオープンやき もちきびごはん だいこんのみぞれスープ</p>	<p>【お月見給食】 こまつなのおひたし おつきみだいふく うさぎのハンバーグ ゆかりごはん おつきみじる</p>

あかき	みどり	小学校
あぶらあげ、ぎゅうにゅう、みそ、さば、とりにく、かつおぶし、さとう、あぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ひじき さとう、あぶら、てんぷん、おぎ、こめ、おぎ、こめ	ぎゅうにゅう、チーズ、とりにく じゃがいも、卵なしマヨネーズ、さとう、マカロニ、しよくパン、ドレッシング キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、トマト、こんにやく、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、パセリ
E 586 P 30.6 F 18.2	E 602 P 24.7 F 19.4	E 558 P 23.0 F 22.3

心を込めて 給食の片づけ
感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食卓に戻そう

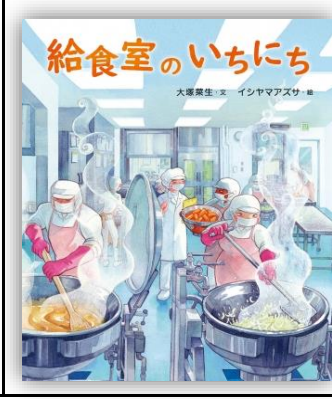


食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配せん台をきれいにしよう





給食室のいちにち

9月は読書月間! その6日は図書委員会とコラボして、絵本に登場するメニューを給食で提供します。

選ばれた絵本は・・・ **給食室のいちにち**

給食が届くまでのようすをたのしく学べる絵本です。ぜひ図書館へ足をはこんで、絵本をよんでみてくださいね。

絵本の給食をまかび小でも再現します。おたのしみに♪