

9月の予定献立表

※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・学級において毎日確認してください。

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

学校給食の栄養基準量		C=124kcal	P=9.7g	F=1.7g
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

【9月の給食目標】

- 後片づけをきちんとしよう
- 果物や野菜を十分にとろう

向きをそろえて、スプーン通しは、閉じて返ししましょう。

くだものや野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいが多くふくまれています。これらの栄養素は、体の調子をととのえる食べ物で、献立表のみどりのなかまになります。栄養のバランスを考えて食事をしている人でも野菜の量が不足しているという調査結果もあります。1日にとってほしい野菜の量は、350gです。両手てのひらに乗るくらいが目安の量になっています。

給食室よりお願い
片付け時間に「スプーン通しを閉じてないで返す」、『おはしをはしかごにきちんと入れないで返す』学級がみられます。
スプーン通しやおはしのかごのふたは、固くて丈夫な金属なので、閉める時に力が必要です。給食当番は返す前に確認をして返ししましょう。できないときは給食委員に声をかけてください。

こ ん だ て	2(月) 麦ごはん ホイコーロー ベにいもだんご 水ぎょうざスープ	3(火) きびごはん さばゆずみそ煮 きゃべつのごまあえ かしわじる	4(水) なつやさいの スパゲティ ごふきいも チキンサラダ	5(木) こくとうパン とうがんクリーム煮 ブロッコリーサラダ オレフジ	6(金) 麦ごはん 京風たまごやき ごもくきんぴら 豆乳みそ汁
あ か	牛乳,ぶた肉,みそ	牛乳,さばゆず味噌煮,とり肉,こんが	牛乳,ウインナー,とり肉	牛乳,とり肉,ベーコン,豆乳,いんげん豆,パル×ザンチーズ	牛乳,京風たまごやき,ぶた肉,チキアギ,油あげ,豆乳,みそ
き	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま,ベにいもだんご,ぎょうざ,ごま油	米,もちきび,ごま,さとう	スパゲティ,オリーブ油,さとう,じゃがいも,マーガリン,ごま油	黒糖パン,じゃがいも,マーガリン,ドレッシング	米,麦,じゃがいも,さとう,ごま油,ごま
み ど り	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,しょうが,にんにく,ごまつな,長ねぎ,しいたけ	はくさい,キャベツ,だいこん,にんじん,ごまつな,ごぼう,しょうが	にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,マッシュルーム,なす,モウイ,ズッキーニ,にんにく,パセリ,キャベツ,赤ピーマン,コーン,シークワサー	とうがん,にんじん,たまねぎ,しめじ,アスパラガス,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,コーン,オレフジ	ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく,だいこん,はくさい,しめじ
小 学 校	C 687 P 20.5 F 19.4	C 597 P 22.9 F 20.2	C 462 P 19.0 F 14.8	C 557 P 22.8 F 17.9	C 540 P 20.6 F 14.5
こ ん だ て	9(月) 麦ごはん いわしのうめ煮 ゴーヤーチップス とん汁	10(火) 麦ごはん あおじそぎょうざ マーボーハチマ きりぼし大根のハリハリづけ	11(水) シナモントースト とり肉とひよこ豆のトマトに グリーンサラダ	12(木) かやくごはん ちくわのオーブン焼き 大根とひじきのサラダ	13(金) 麦ごはん ぶたキムチどん 卵いりコーンスープ 梨
あ か	牛乳,まいわし,ぶた肉,あつあげ,みそ	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうが,みそ,こんが	牛乳,とり肉,ひよこ豆,いんげん豆	牛乳,ぶた肉,油揚げ,ちくわ,糸けずり,ひじき	牛乳,ぶた肉,とり肉,卵,とうが
き	米,麦,さとう,でん粉,小麦粉,油,ごま油,ごま	米,麦,油,さとう,ごま油,でん粉,ごま	食パン,マーガリン,さとう,じゃがいも,オリーブ油,ドレッシング	米,油,卵なしマヨネーズ,ドレッシング	米,麦,ごま,さとう,ごま油,でん粉
み ど り	うめぼし,しその葉,ゴーヤー,しょうが,だいこん,にんじん,たまねぎ,はくさい,ごぼう,こんにゃく	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,へちま,木くらげ,にんにく,しょうが,きりぼし大根,きゅうり	シナモン,たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト,パセリ,パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	にんじん,しめじ,しいたけ,こんにゃく,えだ豆,パセリ,だいこん,きゅうり,赤ピーマン,コーン	たまねぎ,にんにくの芽,キャベツ,しらたき,キムチ,コーン,長ねぎ,なし
小 学 校	C 605 P 23.0 F 18.9	C 628 P 22.9 F 18.2	C 583 P 23.6 F 19.5	C 576 P 19.7 F 24.0	C 570 P 22.6 F 14.1
こ ん だ て	16(月) 敬老の日	17(火) カレーうどん ごまじゃこサラダ みたらしだんご	18(水) 麦ごはん とりにくの塩こうじやき ツルツルいため 里芋のみそ汁	19(木) 麦ごはん みそあじの肉だんご ちきな-いため クーリジシ	20(金) レタスチャーハン はるまき キャベツの中華サラダ
あ か		牛乳,とり肉,ぶたレバー,チリメン	牛乳,とり肉,ベーコン,みそ	牛乳,とり肉,ぶた肉,チキアギ,ツナ,白かまぼこ,卵	牛乳,ぶた肉,ウインナー,とり肉
き	 いつも ありがとう	うどん,さとう,ごま,ドレッシング,しらたまだんご,水あめ	米,麦,油,さとう,ごま油,ごま,さといも	米,麦,油,さとう	米,油,ごま油,さとう,ごま
み ど り		にんじん,たまねぎ,はくさい,ごまつな,長ねぎ,しめじ,にんにく,きゅうり,だいこん	にんにく,こんにゃく,にんじん,ごまつな,コーン,だいこん	たまねぎ,しょうが,からし菜,もやし,にんじん,しいたけ,とうがん,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,レタス,コーン,木くらげ,キャベツ,きゅうり,ごまつな
小 学 校	C 416 P 18.4 F 12.9	C 590 P 22.4 F 19.1	C 547 P 22.0 F 14.4	C 560 P 17.2 F 21.5	
こ ん だ て	23(月) 秋分の日 振替休	24(火) 麦ごはん 焼きししゃも 冬瓜のみそ煮 あかめとモウイの酢の物	25(水) きびごはん さんまのかばやき もやしとちくわのあえも さつま汁	26(木) 和風スパゲティ とりのピリ辛焼き カラフルサラダ	27(金) ×キシカンライス 牛肉入りコロケ ぶちぶちサラダ
あ か		牛乳,ししゃも,ぶた肉,あつあげ,みそ,あかめ,糸かまぼこ	牛乳,さんま,ひじき,ちくわ,とり肉,あつあげ,みそ	牛乳,ぶた肉,ベーコン,とり肉,みそ,とり肉	牛乳,ぶた肉,ウインナー,ベーコン,ハム,チリメン
き		米,麦,油,でん粉,ごま油,さとう	米,もちきび油,さとう,でん粉,ごま,ごま油,さつまいも	スパゲティ,オリーブ油,ドレッシング,さとう,ごま油,ドレッシング	米,油,玄米,アーモンド,さとう
み ど り		とうがん,たまねぎ,にんじん,えだ豆,しいたけ,モウイ(しろり),きゅうり,シークワサー	しょうが,もやし,にんじん,きゅうり,だいこん,ごまつな	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しめじ,マッシュルーム,アスパラガス,にんにく,しそ,しょうが,キャベツ,きゅうり,コーン,黄ピーマン,赤ピーマン	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト,キャベツ,きゅうり,コーン
小 学 校	C 553 P 24.3 F 15.2	C 630 P 22.7 F 21.5	C 518 P 25.3 F 19.9	C 608 P 19.9 F 21.5	
こ ん だ て	30(月) 麦ごはん チキンカレー ひじきサラダ フルーツポンチ	<div style="text-align: center;"> <h2>体内時計をととのえるためには</h2> <p>人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>ながい夏休みがあげ、9月は3連休が2回もあります。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整えることを意識しましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> <p>早寝 早起き 朝ごはん</p> </div> </div> </div>			
あ か	牛乳,とり肉,ぶたレバー,ひじき,ちくわ				
き	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,卵なし,マーガリン,さとう,ごま,ドレッシング				
み ど り	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト,きゅうり,だいこん,コーン,みかん,黄桃(もも),ナタデココ				
小 学 校	C 667 P 21.5 F 18.1				