

※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・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内での働き
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	小学校 中学校	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650kcal 830kcal	21.1~32.5g 27.0~41.5g	14.4~21.7g 18.4~27.7g

● 【今月の目標】

● 旬の食材について知ろう

● 旬の食材を探してみよう

こ ん だ て		1(火)	2(水) □とうふの日□	3(木)	4(金) ◆カジマヤー◆
		ぶたしゃぶサラダ あぶらみそ むぎごはん とりとだいこんのおつゆ	なし もずくどん ゆしとうふ	ブロッコリーソテー チーズ(南小) コッパン(南小) マーメイド(南小) あげパン(鏡中) ぐだくさんスープ	ウサチー べにいもだんご ゆかりごはん なかみじる
		今日から10月！食欲も出てきたかな？旬の食材もたくさん、何を食べてもおいしい季節です♪	今日は「とうふの日」です。とうふのおいしさ、えいようを丸ごと味わえる「ゆしとうふ」をいただきますよ。	鏡原中、おたのしみのあげパンです。小樽南小は来月に予定していますよ。もう少し待ってね！	今日は旧暦の9月7日。97才のおじいおばあをお祝いするカジマヤーです。沖縄のお祝い料理をいただきますよ。
小学校	G 598 P 25.3 F 15.1	G 611 P 23.8 F 18.3	G 600 P 23 F 20.9	G 623 P 21.7 F 18.1	
中学校	G 731 P 30.7 F 17.2	G 736 P 28.2 F 21	G 734 P 26.9 F 29.4	G 759 P 26.3 F 19.5	

こ ん だ て		7(月)	8(火)	9(水)	10(木) ◎目のあいごデー◎	11(金) ★一学期終業式★
		あげだしとうふ ごもくたきこみごはん 五色あえ	にんじんしりしり ごぼうとりにくまき げんまいごはん もずくのみそしる	こくとうビーンズ マーミナーチャンプルー わかめごはん チムシンジ	ブルーベリーゼリー ナムル ごはん マーボーなす	さつまポテト こもちししゃもフライ スパゲティ ナポリタン だいずとチーズのサラダ
		給食センターでは、けずりぶしからしっかり「だし」をとっています。せんさいな「うまみ」をかんじてね。	もずくのヌルヌルは「フコイダン」といって体を病氣から守ってくれます。おみそ汁がトロトロでおいしくなりますよ♪	チムは「レバー」、シンジは「煎(せん)じる」。昔から体を元気にするクスイムン(薬)として食べられている汁物です。	10月10日は目のあいごデー。ナスやブルーベリーで目のけんこうにいい「アントシアニン」をとみましょう。	1学期さいごの給食です。苦手なものにもちようせんしよう！秋休みも早ね早おき朝ごはんを元気にすごそうね。
小学校	G 610 P 24.5 F 24.8	G 617 P 26.5 F 19.5	G 617 P 28.8 F 20.6	G 644 P 24.3 F 19.8	G 513 P 19.7 F 23.5	
中学校	G 759 P 30 F 31.2	G 733 P 30.5 F 21.9	G 776 P 32.1 F 23.8	G 775 P 28.9 F 23.1	G 639 P 24.9 F 30.1	

あき やす ちゆう
秋休み中も、

ただ せいかつ こころ
きそく正しい生活を心がけましょう。



こ ん だ て		21(月) ☆二学期始業式☆	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
		あきのフルーツポンチ むぎごはん ポークカレー	そくいせいせいめん 即位礼正殿の儀 おこなわれる日	しろみさかなフライ ちゅうかおこわ チンゲンサイのあえもの	にくやさいそば めん にくやさいいため スープ くるまふのナゲット	さんしよくごはん むぎごはん とりそぼろ きんしたまご あえもの けんちんじる
		2学期のスタートはポークカレーです！ブドウやマスカットのゼリーが入った、秋をかんじるフルーツポンチです。		おこわは「もち米」が入ってモチモチな食感です。しっかりとよくかんで、お米の甘みを感じてね。	大人気のにくやさいそばです。やさいが苦手な人も、おそばといっしょに、おいしくたくさん食べられますよ♪	とりそぼろ、きんしたまご、あえものを、ごはんの上に上手にもりつけられるかな？当番さんがばって！
小学校	G 677 P 20.8 F 16.2	G 638 P 22.9 F 23.3	G 584 P 28.7 F 21.6	G 601 P 26.5 F 18.4		
中学校	G 862 P 25.1 F 18.4	G 737 P 25.4 F 25.8	G 700 P 33.5 F 24.7	G 730 P 31.8 F 22.5		

こ ん だ て		28(月)	29(火)	30(水)	31(木) ●ハローウィン●
		チーズおから れんこんつくね ごはん とんじる	いわしのトマトに カレーピラフ れんこんサラダ	カーブチー タマナーチャンプルー むぎごはん クーリジシ	パンプキン パンパロア カラフルピクルス ミートボール なかよしパン かぼちゃのシチュー
		食物せんいや、カルシウムがたっぷり！おいしくてひそかな人気をあつめる、チーズおからです。	シャキシャキれんこんのサラダです。れんこんはおなかの中からキレイになれる、びょうとけんこうにいい野菜です☆	カーブチーの「カー」は「皮」、「ブチー」は「厚い」という意味です。あまずっぱくておいしいみかんです♪	今日はハローウィン。あま〜い、ホクホクおいしいかぼちゃたっぷりのメニューを楽しんでくださいね。
小学校	G 646 P 26.7 F 19.4	G 645 P 23.5 F 26.8	G 624 P 25.7 F 21.8	G 645 P 23.3 F 24.6	
中学校	G 773 P 31.8 F 21.8	G 785 P 28.1 F 31.9	G 754 P 30.6 F 25.4	G 789 P 27.8 F 28.8	



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、期限内に納めましょう。