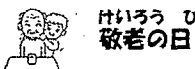
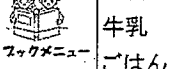


令和2年 9月の予定献立表

※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・学級においても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	歯ぐきや体温となる
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=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7

こ ん だ て	自分でコントロールしよう 体内時計 人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に動かすには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、睡眠は外で活動することなどがよいとされています。	1(火) 牛乳 クワアージュシー とり肉のハンバーグ ゴーヤーのささみあえ	2(水)  きゅうぼん やす 旧盆休み (ウークイ)	3(木) 牛乳 麦ごはん ホイコーロウ 鶏つくね入りはるさめスープ	4(金) 牛乳 ごはん もずくどん かきたま汁	
	 朝の光を 浴びよう	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、ハンバーグ、鶏肉 米、油、ごま、さとう、ポテトフレーク にんじん、椎茸、青ねぎ、ゴーヤー、もやし、コーン G 580 P 24.7 F 19		牛乳、豚肉、みそ、つくね 米、麦、さとう、かたくり粉、油、春雨 キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、けのこ、にんじん、青ねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ、椎茸、えのきたけ G 573 P 20.5 F 15.9	牛乳、もずく、豚肉、ベーコン、卵、鶏肉 米、油、さとう、かたくり粉 たまねぎ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、とうもろこし、しょうが、椎茸、小松菜、えのきたけ、にんじん G 517 P 20 F 14.3	
こ ん だ て	7(月) 牛乳 麦ごはん とうがんのそぼろ煮 ★ピーマンのごまあえ	8(火) 牛乳 ゆかりごはん マーミナーチャンプルー 具だくさんみそ汁	9(水) 牛乳 ごはん ぶたキムチどん(具) ちゅうかスープ	10(木) 牛乳 チャーハン ぶたしゃぶサラダ ももまんじゅう	11(金) 牛乳 こくとうパン ポテトリヨネーズ ★パンブキンスープ	
	 ブックメニュー				 ブックメニュー	
	牛乳、豚肉、厚揚げ、大豆 米、麦、さとう、油、かたくり粉、ごま とうがん、にんじん、えだまめ、椎茸、しょうが、ピーマン、赤ピーマン、コーン G 590 P 19.6 F 18.6	牛乳、豚肉、チキア豆、豆腐、鶏肉、あぶらあげ、みそ 米、さとう、油、じゃがいも 赤しそ、にんじん、もやし、キャベツ、小松菜、だいこん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ G 540 P 21.8 F 15.4	牛乳、豚肉、みそ、卵、鶏肉 米、さとう、ごま油、かたくり粉 たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、のり、白ネギ、キムチ、にんにく、しょうが、コーン、チンゲン菜、椎茸 G 538 P 18.9 F 14.7	牛乳、ハム、豚肉 米、麦、ごま油、油、ごま、ももまんじゅう たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ G 605 P 20.5 F 18.9	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、いんげんまめ、白たまごめ、スキムミルク こくとうパン、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、生クリーム たまねぎ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、グリーンピース、かぼちゃ G 654 P 20.4 F 26.6	
こ ん だ て	14(月) 牛乳 ごはん マーボー豆腐 キャベツの中華サラダ	15(火) 牛乳 きのこスパゲティ ★トマトオムレツ ピーンズサラダ	16(水) 牛乳 麦ごはん タマナーチャンプルー シカムドウチ	17(木) 牛乳 ごはん はっぼうさい パンサンスー	18(金) 牛乳 コッペパン ★さつまいものクリームシチュー ツナサラダ	
	 ブックメニュー	 ブックメニュー			 ブックメニュー	
	牛乳、豚肉、鶏レバー、絹ごし豆腐、豆腐、みそ、鶏肉 米、油、ごま油、かたくり粉、ごま、さとう にんじん、たまねぎ、にら、椎茸、にんにく、キャベツ、きゅうり、小松菜 G 553 P 22.1 F 17.1	牛乳、ベーコン、ハム、豚肉、チキア豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 スパゲティ、オリーブ油、バター しめじ、しいたけ、椎茸、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん G 536 P 20.3 F 24.3	牛乳、豆腐、ベーコン、豚肉、あぶらあげ、かまぼこ 米、麦、油 キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ、こんにゃく、椎茸、だいこん G 580 P 24.7 F 18.5	牛乳、豚肉、イカ、うずらの卵、ハム 米、油、ごま油、かたくり粉、春雨、ごま、さとう キャベツ、アスパラガス、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、きくらげ、きゅうり、もやし、シーワーカー、アスパラ G 571 P 18.7 F 18	牛乳、鶏肉、大豆、ツナ コッペパン、さつまいも、じゃがいも、バター、小麦粉、生クリーム、ノンfatマヨネーズ、さとう たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんにく、きゅうり、ピクルス、赤ピーマン、キャベツ G 546 P 22.7 F 22.6	
こ ん だ て	21(月)  けいろう ひ 敬老の日	22(火)  しゅうぶん ひ 秋分の日	23(水)  ブックメニュー 牛乳 ごはん ★ポークカレー グリーンサラダ	24(木) 牛乳 ごはん 魚のゆずみそやき フーイリチー すまし汁	25(金) 牛乳 チキンライス ★コロケ キャベツとコーンのサラダ	
	★9月ブックメニューの紹介★ 9月の読書時間になんで泊小の図書館にある本に登録する食べ物(料理)を給食に取り入れています！ 7日：「グリーンマントのピーマンマン」 ★ピーマンのごまあえ 11日：「14ひきのがぼや」 ★パンブキンスープ 15日：「にこまっさんのオムレツ」 ★トマトオムレツ		18日：「きょうれつのできるレストラン」 ★さつまいものクリームシチュー 23日：「ひみつのカレーライス」 ★ポークカレー 25日：「にこまっさんのコロケ」 ★コロケ	牛乳、豚肉、豚レバー、ハム 米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム にんにくにんじん、たまねぎ、ピーマン、小松菜、きゅうり、キャベツ G 593 P 19.4 F 16.8	牛乳、さくら、みそ、卵、ベーコン、わかめ、絹ごし豆腐 米、さとう、ふ、油 ゆず、キャベツ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ G 584 P 28.1 F 19.5	牛乳、ベーコン、鶏肉、牛肉 米、麦、バター、えだまめ、かたくり粉、じゃがいも、にんじん、小松菜 たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、アスパラ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、コーン G 676 P 20.9 F 25
こ ん だ て	28(月) 牛乳 ごはん 大根と里芋のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	29(火) 牛乳 ごはん 県産和牛やき肉どんぶり(具) わかめスープ	30(水) 牛乳 ごはん さばのうめやき ひじきのあえもの あかだし	9月の給食目標 「みんなでたすけあって仕事をしよう」 「からだのちょうしをよくする食品をたべよう」  ★つめは短く切りましょう ★おけんでしっかり手洗いをしましょう ★マスクをきちんとつけましょう		
	牛乳、鶏肉、豚肉、あぶらあげ、わかめ、みそ 米、麦、さとう、かたくり粉、じゃがいも だいこん、にんじん、えだまめ、しょうが、たまねぎ、青ねぎ G 588 P 21.1 F 17.7	牛乳、牛肉、わかめ、豆腐 米、さとう、かたくり粉、油、ごま、ごま油 にんにく、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんじん、青ねぎ G 523 P 23.8 F 12.8	牛乳、さば、ひじき、絹ごし豆腐、わかめ、みそ 米、さとう、ごま うめし、小松菜、キャベツ、にんじん、コーン、えのきたけ G 587 P 24.4 F 17.1			
	あか					
き						
みどり						
小学校						