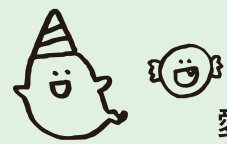




学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう		622	853	17 (火)	きのこピラフ	ウィンナー	こめ マーガリン	たまねぎ ピーマン エリンギ しめじ マッシュルーム	663	813
	はっこう乳	はっこう乳			18.3	28.6		牛乳	牛乳			20.5	24.0
	きのこの クリームシチュー	ベーコン 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	にんじん しめじ エリンギ はくさい たまねぎ	27.6	40.9		コーンスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	26.0	32.3
	ブロッコリーの サラダ		マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	2.2	3.0		マカロニサラダ	ツナ	マカロニ あぶら マヨネーズ	キャベツ きゅうり	2.0	2.7
3 (火)	ごはん		こめ		617	772	18 (水)	デザート		こめ		624	774
	牛乳	牛乳			26.2	33.7		ごはん	牛乳			26.2	31.8
	いもだんごじる	あぶらあげ	じゃがもち	チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ	17.6	20.9		わかめスープ	うずらたまご わかめ とり	ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ	23.5	28.3
	さけのさいきょうやき いそかあえ	さけ みそ のり かつおぶし	ごまあぶら	はくさい ほうれんそう	2.4	2.9		マーボーもやし	ぶたにく だいず みそ	さとう ごまあぶら でんぷん	ねぎ にんじん にんにく しょうが だいずもやし	2.0	2.6
4 (水)	えだじゃこごはん	チーズ じゃこ かまぼこ	こめ	えだまめ にんじん	646	784	19 (木)	ひつまぶし	うなぎ たまご きざみり	こめ さとう		628	768
	牛乳	牛乳			29.9	36.6		牛乳	牛乳			24.1	28.6
	だいこんと トックのスープ	とりにく	トック ごまあぶら	だいこん ねぎ しょうが	21.8	26.3		いわしの つみれじる	いわしつみれ とうふ		ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	2.5	3.6
	とうふとたまごの いためもの くだもの	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	あぶら	キャベツ もやし にんじん バナナ	2.3	3.3		キャベツときゅうりの さっぱりあえ		さとう			
5 (木)	あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	665	809	20 (金)	ごはん		こめ		644	795
	牛乳	牛乳			25.6	30.8		牛乳	牛乳			27.7	33.9
	むしぱん		むしぱん		24.5	29.3		ごもくあますに	だいず ぶたにく ちくわ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン	20.2	23.8
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう	もも みかん パイん りんご	2.4	2.9		ちんげんさいと ツナのソテー	ツナ	あぶら	チンゲンサイ きりぼしだいこん	1.9	2.5
6 (金)	ごはん		こめ		626	777	23 (月)	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	ソフトめん あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	646	802
	牛乳	牛乳			26.1	31.2		牛乳	牛乳			25.2	30.8
	かつカレー	チキンカツ ぶたにく スキムミルク	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース	19.9	23.8		いしがきだんご	牛乳	こむぎこ さとう さつまいも あぶら		25.5	30.9
	もやしと コーンのソテー		あぶら	キャベツ もやし とうもろこし	1.8	2.5		ひじきの マヨネーズあえ	ひじき ツナ	さとう ごま マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ	2.1	2.7
10 (火)	チャーハン	やきぶた なると たまご	こめ むぎ あぶら	ねぎ	610	770	24 (火)	たらこごはん	たらこ	こめ むぎ ごま		618	773
	牛乳	牛乳			22.5	28.1		牛乳	牛乳			27.8	34.3
	ビーフンスープ	とりにく	ビーフ ごま ごまあぶら	たけのこ にんじん チンゲンサイ	24.9	31.2		むらくもじる	とりにく とうふ たまご	でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう	19.0	22.2
	あげぎょうざ デザート	ぎょうざ	あぶら ラフランスゼリー		2.4	3.1		ぶどうまめ くだもの	だいず さとう	さとう	りんご	2.3	2.9
11 (水)	ごはん		こめ		658	837	25 (水)	ごはん		こめ		615	766
	牛乳	牛乳			27.3	34.8		牛乳	牛乳			25.0	30.2
	だんごいり きのこじる	あぶらあげ とりにく	さとも しらたまだんご	ごぼう にんじん だいこん しめじ えのきたけ なめこ ほししいたけ ねぎ	21.8	27.7		はるさめスープ	とりにく うずらたまご	はるさめ でんぷん	チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ しょうが	20.0	23.7
	ぶりのてりやき	ぶり	あぶら さとう でんぷん		1.8	2.4		たらちりソース	たら	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	2.1	2.6
12 (木)	フィッシュ バーガー	しろみさかなフライ	パン あぶら タルタルソース		627	882	26 (木)	こめロールパン		パン		641	824
	牛乳	牛乳			25.7	38.1		牛乳	牛乳			31.2	39.1
	トマトのスープ	とりにく	あぶら マカロニ	たまねぎ トマト パセリ	30.2	41.2		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト	28.1	35.3
	ポイルキャベツ			キャベツ	2.4	3.4		ブロッコリーと ツナのごまサラダ	ツナ	ごま ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	2.0	3.0
13 (金)	ちゅうかおこわ	ぶたにく	もちごめ こめ	しいたけ たけのこ にんじん	613	777	27 (金)	はぎごはん	あずき	こめ もちごめ くり	えだまめ	689	880
	牛乳	牛乳			25.7	31.6		牛乳	牛乳			23.5	30.4
	ちゅうかたまご スープ	とりにく たまご	でんぷん	にんじん たまねぎ パセリ	19.3	23.1		すましじる	とうふ かまぼこ		ほししいたけ こまつな	16.7	19.4
	パンサンスー	ハム	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり もやし	2.4	2.9		ちくわのいそべあげ くるみつきなこだんご	ちくわ あおりの きなこ	こむぎこ あぶら しらたまだんご くるごとう		2.1	2.7
16 (月)	くだもの			みかん			30 (月)	ロールパン		パン		653	853
	コッペパン		パン		607	767		牛乳	牛乳			24.7	32.1
	牛乳	牛乳			29.4	37.4		ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん セロリ トマト パセリ	26.6	34.3
	サーモン チャウダー	さけ 牛乳 スキムミルク	じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ	19.8	24.2		チキンガーリックステーキ ふかしさつまいも	とりにく	あぶら	にんにく	2.3	3.1
31 (火)	ほうれんそうと きのこのソテー	ハム	あぶら	ほうれんそう しめじ とうもろこし	2.3	3.0	31 (火)	トマトピラフ	ウィンナー	こめ あぶら オリーブゆ むぎ	たまねぎ ピーマン エリンギ トマト	627	810
	いちごジャム		いちごジャム		22.9	28.9		牛乳	牛乳			25.2	31.8
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.2	2.8		パンプキン ポタージュ	とりにく 牛乳	あぶら マーガリン コーンスターチ	にんじん たまねぎ かぼちゃ		
								かぼちゃハンバーグ デザート	かぼちゃハンバーグ				

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

「かぜ」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



☆10月分の給食費の引き落とし日は、10月5日(木)です。残高をご確認をお願いします。