



学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 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 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)	エネルギー (Kcal)
5 (月)	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう		672	772	16 (金)	ごはん		こめ		629	778	
	牛乳	牛乳			29.9	34.9		牛乳	牛乳				21.8	26.1
	ポークシチュー	ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト エリンギ	31.1 2.4	37.3 2.9		チキンカレー	とりにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが	18.5 2.1	21.7 2.8	
	ハムたま	たまご ハム	あぶら さとう	ほうれんそう				まめのサラダ	ハム しるいんげんまめ きんときまめ だいず		キャベツ えだまめ			
	ヨーグルト	ヨーグルト												
6 (火)	ビビンバ	ぶたにく	こめ ごま さとう	にんじん こまつな もやし ねぎ にんにく しょうが	642 23.4 15.5 2.2	797 28.5 18.2 2.8	20 (火)	こめロールパン		パン		616	678	
	牛乳	牛乳						はっこう乳	はっこう乳				25.3	28.5
	キムトックスープ	ぶたにく みそ	トック ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ いら はくさいキムチ パイナップル				ラタトゥイユ	とりにく いんげんまめ	あぶら	なす たまねぎ かぼちゃ スズキニ トマト 黄ピーマン さやいんげん にんにく	18.7 2.3	21.6 2.7	
	くだもの							ジャーマンポテト	ハム	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ			
7 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ		633	788	21 (水)	ごはん		こめ		695	861	
	牛乳	牛乳			22.6	27.3		牛乳	牛乳				27.1	33.0
	あおなとえびの スープ	えび とうふ	あぶら でんぶん	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ	21.8 1.8	26.0 2.3		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さといも	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	26.9 2.4	32.6 3.1	
	はるまき ブロッコリーと ツナのごまサラダ	はるまき ツナ	あぶら ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし				いわしのかばやき	いわし	さとう あぶら でんぶん				
8 (木)	ナスのスパゲティ	ぶたにく だいず こなチーズ	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ トマト なす にんにく	685 27.3 25.8 2.0	784 31.5 29.1 2.3	22 (木)	カレーピラフ	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ エリンギ ピーマン	615 25.4 18.8 2.3	744 31.2 22.3 2.9	
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳					
	ミニバンドリーナ		パン					コーンスープ	ベーコン たまご	じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし			
	ミモザサラダ	たまご	さとう あぶら	ブロッコリー キャベツ				レバーのケチャップいため くだもの	スモークレバー	さとう		バナナ		
9 (金)	はぎごはん		こめ もちこめ くり	あずき えだまめ	632	774	26 (月)	ごはん		こめ		650	764	
	牛乳	牛乳			20.0	24.2		牛乳	牛乳				28.7	32.6
	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 こまつな もやし	19.9 2.3	23.6 2.9		さわにわん	ぶたにく	あぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	21.6 2.2	23.3 2.8	
12 (月)	ぶたにくずし	ぶたにく	こめ さとう ごま	ごぼう かんぴょう レモン	630 26.2 17.0 2.4	778 32.2 19.5 3.0	27 (火)	ごはん		こめ		639	704	
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳				23.5	26.3
	むらくもじる	とりにく とうふ たまご	でんぶん あぶら	たまねぎ ほうれんそう あずき				ミルクパン		パン			21.3	23.8
13 (火)	しょうパン		パン		628	707	28 (水)	牛乳	牛乳			631	712	
	牛乳	牛乳			22.4	24.7		スコッチブロス	ベーコン とりにく	おおむぎ あぶら	にんじん こまつな セロリ たまねぎ かぶ	21.3 2.2	23.8 2.6	
	コーンクリーム スープ	とりにく 牛乳	ニョッキ パター コーンスターチ あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	25.1 2.3	29.3 2.9		ミートペンネ	ぶたにく	ペンネマカロニ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく			
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん きゅうり				デザート		りんごゼリー				
14 (水)	いちごジャム		いちごジャム				29 (木)	ちゅうかおこわ	ぶたにく	こめ もちこめ ごまあぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん	680 26.0 24.4 2.3	819 31.1 28.7 2.9	
	ごはん		こめ		660	810		牛乳	牛乳				24.0	28.8
	牛乳	牛乳			22.3	26.7		わかめスープ	うずらたまご わかめ とりにく	ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ			
	にゅうめん	あぶらあげ	そうめん	しめじ にんじん ねぎ しょうが にんにく	22.2 2.3	26.6 3.0		はるさめの あえもの	とりにく	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり もやし しょうが			
	とりにくのたつたあげ	とりにく	でんぶん あぶら	しょうが にんにく				ごまだんご		ごまだんご				
15 (木)	きんぴらだいこん		さとう あぶら	だいこん にんじん さやいんげん いとこんにゃく			30 (金)	みそラーメン	ぶたにく みそ	めん さとう ごまあぶら	もやし にんじん にんにく しょうが とうもろこし いら	631 26.9 25.7 2.4	712 31.5 28.9 2.9	
	デザート		うめゼリー					牛乳	牛乳					
	ごはん		こめ		616	760		ミニミルクスティック <small>(小学校のみ)</small>		パン			22.0	26.5
	牛乳	牛乳			22.0	26.5		ごきかたとじゃがいもの あまからに	にぼし だいず	じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん			19.9 1.9	23.6 2.5
5 (月)	ビーフンスープ	やきぶた	ビーフン ごま ごまあぶら	こまつな にんじん ほししいたけ たけのこ			30 (金)	ごはん		こめ		633	782	
	マーボーなす	ぶたにく だいず みそ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	なす にんじん ねぎ にんにく しょうが				牛乳	牛乳				24.0	28.8
								とうふと とりにくのスープ	とりにく わかめ とうふ		にんじん えのきたけ		19.4	22.9
							さつまいもと まぐろのちゅうかに	かじまぐろ	さつまいも さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ しょうが	2.2	2.9		
							のりふりかけ	のりふりかけ						

*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。
 <9月29日の中学校給食について>
 中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、
 パン(ミニミルクスティックパン)はつきませんのでご了承ください。

見直そう！夏休み明けの生活習慣

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



★次回の給食費の引き落とし日は、10月5日(水)です。残高のご確認をお願いいたします。