

9月給食献立表

こんげつ もくじょう き
今月の目標:決められた時間で食べるようにしましょう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	米粉のカレーライス	○	鶏肉	米,麦,油,じゃが芋,米粉	玉ねぎ,にんにく,生姜,セロリ,人参	酒,鶏がら,カレー粉 カレー粉,塩,ベリーフ クミンパウダー,だし汁 カルダモン,中濃ソース トマトケチャップ ウスターソース,醤油	570kcal 18.0g 14.1g 2.4g
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし	醤油,酢	
	冷凍りんご				冷凍りんご		
3 水	チャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油	生姜,にんにく,ねぎ,人参 干し椎茸,たけのこ(水煮),小松菜	醤油,塩,酒,こしょう	544kcal 20.2g 17.3g 2.0g
	豚肉と豆腐の中華スープ		豚肉,絹豆腐	マロニー	生姜,玉ねぎ,ホールコーン,キャベツ	鶏がら,酒,塩 こしょう,醤油	
	パイナップルゼリー		粉寒天	砂糖	パイナップルジュース,バイン(缶)		
4 木	ご飯	○		米			576kcal 25.2g 15.3g 2.0g
	いかのねぎソースかけ		いか	油,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,ねぎ	酒,醤油,酢	
	お麩入り肉じゃが煮		削り節(だし),豚肉	油,しらたき,じゃが芋,油ふ,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸	酒,醤油,塩,みりん	
5 金	冷やし中華	○	削り節(だし),鶏肉,鶏卵	中華麺,油,砂糖,ごま油	生姜,もやし,きゅうり	酢,醤油,酒,塩麴	511kcal 23.8g 18.1g 2.7g
	ポテのケチャップあえ		江戸甘みそ	揚げ油,じゃが芋,砂糖		トマトケチャップ	
	果物(りんご)				りんご		
8 月	スタミナ丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参 もやし,にら,りんご	酒,みりん 赤みそ,醤油	593kcal 23.2g 19.3g 2.1g
	トマト卵スープ		鶏肉,鶏卵	ごま油,でん粉	生姜,にんにく,えのきたけ キャベツ,トマト,玉ねぎ	鶏がら,塩,こしょう	
	果物(梨)				梨		
9 火	スパゲティみそミートソース	○	豚肉,大豆	スパゲッティ,油,砂糖	にんにく,生姜,人参 玉ねぎ,マッシュルーム	赤ワイン,塩,赤みそ カレー粉,ナツメグ クローブ,こしょう トマトピューレ	693kcal 25.5g 24.2g 2.3g
	フレンチサラダ		給食試食会	油	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ	酢,こしょう,塩	
	米粉のパンブキンケーキ		調製豆乳	砂糖,米粉,コーンスターチ,油	かぼちゃ	バニラエッセンス ベーキングパウダー	
10 水	みそビビンバ	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,もやし,人参,小松菜	豆板醤,酒,みりん 醤油,赤みそ,塩	593kcal 24.0g 23.0g 2.3g
	わかめスープ		乾燥わかめ	ごま油,いりごま	生姜,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	鶏がら,塩 こしょう,酒,醤油	
	のり塩ビーンズ		大豆,青のり	揚げ油,でん粉		塩	
11 木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,麦			566kcal 23.9g 19.0g 2.8g
	おから入り卵焼き		鶏肉,おから,鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸	酒,塩,醤油	
	おろしポン酢あえ			油,砂糖	キャベツ,もやし,人参,レモン汁,大根	醤油,酢	
	なめこ油揚げのみそ汁		削り節(だし),油揚げ		人参,玉ねぎ,なめこ,小松菜	白みそ,赤みそ	
12 金	パンブキンパン	○		パンブキンパン			538kcal 25.6g 19.2g 2.5g
	ホキの バーベキューソースかけ		ホキ	揚げ油,でん粉,油,砂糖	玉ねぎ,りんご,レモン汁	塩,こしょう,醤油 白ワイン,みりん,酢	
	ABCミネストローネスープ		豚肉	油,じゃが芋,ABCマカロニ,砂糖	生姜,にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,えのきたけ	鶏がら,酒,塩 こしょう,ナツメグ トマトピューレ	
16 火	さつま芋ご飯	○		米,さつま芋,いりごま		うすくち醤油,塩,酒	606kcal 25.8g 22.9g 2.0g
	ツナと長ねぎの卵焼き		オイルツナ(缶),鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,干し椎茸,ねぎ	みりん,醤油,酒	
	豆豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,大豆	油	ごぼう,大根,人参,ねぎ	酒,赤みそ,白みそ	
17 水	肉野菜うどん	○	さば厚削り(だし),昆布(だし) 鶏肉,油揚げ	ごま油,冷凍うどん	干し椎茸,人参,玉ねぎ,大根,ねぎ,小松菜	酒,塩,醤油,みりん	619kcal 20.0g 21.0g 2.4g
	大学芋豆		大豆	揚げ油,さつま芋,でん粉,砂糖,水あめ		醤油	
	果物(みかん)				みかん		
18 木	ご飯	○		米			628kcal 29.9g 22.0g 1.8g
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお削り節,塩昆布	いりごま,砂糖		酢,みりん	
	肉豆腐		削り節(だし),豚肉,厚揚げ	油,つきこんにゃく,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸,白菜	酒,醤油,塩	
	磯和え		焼きのり		小松菜,人参,もやし	かつおだし,醤油 みりん	
19 金	麦ご飯	○		米,麦			525kcal 23.8g 16.3g 2.3g
	さわらのごまみそ焼き		さわら	すりごま,砂糖	生姜	酒,醤油 みりん,白みそ	
	ひじきの炒め煮		鶏肉,干ひじき,油揚げ	油,しらたき,砂糖	人参	かつおだし,酒 みりん,醤油,塩	
	すまし汁		削り節(だし),乾燥わかめ,絹豆腐		えのきたけ,ねぎ,小松菜	醤油,塩	

22月	ご飯	○		米				542kcal 27.4g 12.5g 2.3g
	さけの照り焼き		さけ	砂糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん		
	かぼちゃのそぼろ煮		鶏肉	油, 砂糖, でん粉	かぼちゃ	かつおだし, 酒, 醤油		
	すまし汁		削り節(だし), 乾燥わかめ, 絹豆腐		えのきたけ, ねぎ, 小松菜	醤油, 塩		
24水	塩焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん, ごま油, 油	にんにく, 生姜, 玉ねぎ 人参, キャベツ, もやし	酒, 塩, こしょう オイスターソース		509kcal 18.6g 21.2g 2.0g
	じゃがいもときゅうりの中華あえ			じゃが芋, ごま油, 砂糖	きゅうり, 人参, 生姜	酢, 醤油		
	秋のフルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご(缶), かき, みかん(缶)			
25木	豚肉とごぼうのおこわ	○	豚肉	米, もち米, 油, 砂糖	人参, ごぼう	酒, 醤油, 塩		523kcal 19.9g 15.7g 1.9g
	きびなごのから揚げ		きびなご	揚げ油, でん粉, 薄力粉	生姜, ねぎ	醤油, 酒, みりん		
	せんべい汁		削り節(だし), 鶏肉	かやさせんべい	白菜, 人参, しめじ, ねぎ, 小松菜	酒, 醤油, 塩, みりん		
26金	ご飯	○		米				587kcal 25.2g 22.5g 2.0g
	豚肉のソテー		豚肉	油, 砂糖	玉ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢		
	おろし玉ねぎソース		乾燥わかめ	ごま油	きゅうり, もやし, にんにく, ねぎ, レモン汁	塩		
	ねぎ塩しモンサラダ		削り節(だし), 厚揚げ	じゃが芋	とうがん, 人参, 玉ねぎ	白みそ, 赤みそ		
29月	きなこトースト	○	きな粉	食パン, バター, 砂糖, グラニュー糖		塩		644kcal 25.4g 23.7g 2.5g
	ヌードルスープ		ベーコン, 豚肉	油, じゃが芋, ヌイユ	生姜, 人参, 玉ねぎ	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油		
	人参ドレッシングサラダ				ブロッコリー, キャベツ きゅうり, 人参, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう 粉辛子		
30火	さんまの蒲焼きご飯	○	さんま, 青のり	米, 麦, 揚げ油, でん粉, 砂糖	生姜	酒, かつおだし みりん, 醤油		632kcal 22.9g 25.0g 2.2g
	きのこのすまし汁		削り節(だし), 絹豆腐, 乾燥わかめ		人参, 大根, しめじ, えのきたけ ねぎ, 小松菜	醤油, 塩		
	果物(梨)				梨			

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! ☁️☀️

夏休みはどのように過ごしましたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、いらいらする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人がいるかもしれません。夏の暑さに対する疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんを食べて登校しましょう。

おいしく楽しく食べるために! 食事のマナーを守りましょう



! 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★口を開けてよくかんで食べましょう

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

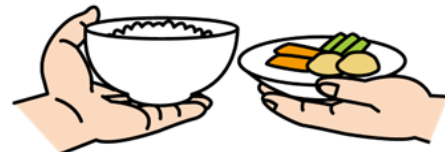


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる

