



令和 元年 9月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらき
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 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
		小学	640 kcl	24.0 g
	中学	820 kcl	30.0 g	27.3 g

こ ん だ て	2(月) ナン 野菜スープ ドライカレー かぼちゃのフルーツサラダ 牛乳	3(火) 麦ごはん マーボーナス 揚げギョーザ アーモンド和え ネーブルオレンジ 牛乳	4(水) きびごはん 冬瓜のみそ汁 鶏肉ときこの塩炒め ゴーヤーとパインのサラダ 牛乳	5(木) ひじきごはん にらスープ Caたっぷりオムレツ 彩り野菜いため 牛乳	6(金)『トーチカ(米寿)』 黒米ごはん イナムドウチ 千切りイリチー 紅いも団子 牛乳
あか	牛乳、紅麴ハム、だいず、レバー、ぶたにく、しょうゆ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、しょうゆ、みそ	牛乳、とうふ、かつおぶし、みそ、しょうゆ、とりにく、オリーブオイル、ほくし身	牛乳、ぶたにく、ひじき、うすあげ、えだまめ、しょうゆ、紅麴ハム、かつおぶし、こんぶ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、かつおぶし、みそ、うすあげ、こんぶ、しょうゆ
き	ナン、じゃがいも、さつまいも、さとう	こめ、小麦、さとう、ごま油、でんぷん、ギョーザ、アーモンド	こめ、きび、さとう	こめ、油、ごま、オリーブ油	こめ、黒米、さとう、油、もち粉、ごま、さつまいも、
みどり	きゃべつ、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、ピーマン、かぼちゃ、パイン、レーズン	にんにく、しょうが、なす、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、ピーマン、キャベツ、ネーブル	とうがん、こまつな、きゃべつ、にんじん、しめじ、えのき、ながねぎ、にがうり、パイン、たんかん	にんじん、ねぎ、はくさい、ながねぎ、しいたけ、コーン、にら、しょうが、アスパラガス、れんこん	こんにゃく、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、だいこん、にら
小学校	E 617 P 23.0 F 23.7	E 621 P 24.8 F 18.2	E 609 P 27.2 F 19.3	E 658 P 26.7 F 26.9	E 673 P 26.6 F 22.7
中学校	E 754 P 27.8 F 28.2	E 766 P 30.4 F 21.2	E 751 P 33.2 F 22.5	E 813 P 32.9 F 32.7	E 829 P 32.6 F 27.7
こ ん だ て	9(月) ごはん ブロッコリーときこのたっぷりスープ なっとうみそ 冬瓜の煮物 フルーツポンチ 牛乳	10(火) 高菜ごはん ゆしどうふ パパイヤイリチ きびなごの甘酢かけ 牛乳	11(水) バーガーパン アスパラガスとあさりのスープ 彩り野菜のミンチカツ 鶏と野菜のごまだれ 牛乳	12(木)『スポーツ栄養』 玄米入りごはん 小松菜ときこのみそ汁 豚の生姜焼き 花野菜のサラダ ネーブルオレンジ 牛乳	13(金)『十五夜』 芋ごはん 鶏だんごスープ さんまゆず味噌煮 小松菜のアーモンドあえ お月見だんご 牛乳
あか	牛乳、なっとう、みそ、かつおぶし、ツナ、とりにく、こんぶ、あつあげ、しょうゆ、いんげんまめ	牛乳、とうふ、かつおぶし、しょうゆ、ホウ、きびなご、	牛乳、脱脂粉乳、アサリ、とりにく、ぶたにく、みそ、えだまめ、いんげんまめ、しょうゆ	牛乳、とうふ、わかめ、こんぶ、かつおぶし、みそ、しょうゆ、ぶたにく、ちりめん	牛乳、つくね、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、さんま
き	こめ、じゃがいも、さとう、油	こめ、ごま、油、さとう、米粉、でんぷん	こむぎこ、さとう、じゃがいも、パン粉、ショートニング、でんぷん	こめ、げんまい、はちみつ	こめ、さつまいも、アーモンド、ごま油、だんご
みどり	ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、しょうが、とうがん、にんじん、いんげん、みかん、パイ	たかなづけ、こまつな、えのき、パパイヤ、にんじん、にら、しょうが	アスパラガス、しいたけ、たまねぎ、コーン、にんじん、パプリカ、きゃべつ、きゅうり、もやし	しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、アサリ、きゃべつ、にんじん、ネーブル	とうがん、たまねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、きゃべつ
小学校	E 618 P 20.0 F 13.7	E 616 P 26.7 F 21.2	E 613 P 30.8 F 20.6	E 581 P 31.5 F 13.3	E 683 P 23.8 F 22.1
中学校	E 760 P 23.9 F 15.3	E 754 P 32.5 F 25.2	E 754 P 37.7 F 24.6	E 709 P 38.9 F 14.8	E 844 P 28.9 F 26.5
こ ん だ て	16日(月) 	17日(火)『運動会振替休日』 	18(水) きびごはん かぼちゃのみそ汁 さんまのてりやき ひじきと野菜のカラフル炒め 牛乳	19(木) 肉野菜そば 春巻き ネーブルオレンジ 牛乳	20(金)『彼岸入り』 赤飯 のっぺい汁 沖縄風天ぷら ほうれん草ときこのサラダ 牛乳
あか			牛乳、わかめ、こんぶ、かつおぶし、みそ、さんま、しょうゆ、ひじき、とりにく、うすあげ、だいず	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、しょうゆ、かつおぶし、たまご、とりにく	牛乳、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、しょうゆ、しいら、たまご、紅麴ハム
き			こめ、きび、さとう、油	こむぎこ、さとう、でんぷん、ごま油、はるさめ、さとう、	せきはん、さといも、米粉、油、さとう
みどり			かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、にんじん、こまつな	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、たけのこ、きくらげ、しいたけ、ネーブル	こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、コーン、しかくまめ、しめじ、えのき
小学校			E 695 P 29.2 F 25.7	E 666 P 31.9 F 22.3	E 655 P 25.8 F 35.0
中学校			E 865 P 36.0 F 31.0	E 823 P 39.3 F 26.9	E 812 P 31.5 F 43.0
こ ん だ て	23日(月) 	24(火) 麦ごはん 三色スープ グルクンのシークワサーソースかけ 切干大根煮 牛乳	25(水) スパゲティミートソース コーンスープ ブロッコリーサラダ 梨 牛乳	26(木)『スポーツ栄養』 ピリ辛チキン丼 野菜たっぷりスタミナみそ汁 はるさめサラダ ネーブルオレンジ 牛乳	27(金)『中学校陸上競技大会』 鮭と枝豆の混ぜご飯 わかめのみそ汁 ねぎ塩きんぴら かぼちゃプリン 牛乳 <5・6年、中学欠食>
あか		牛乳、グルクン、しょうゆ、うすあげ、こんぶ、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、レバー、だいず、たまご、卵	牛乳、とりにく、しょうゆ、たまご、あつあげ、かつおぶし、みそ、紅麴ハム	牛乳、さけ、わかめ、とうふ、かつおぶし、みそ、ぶたにく、しょうゆ、たまご
き		こめ、むぎ、じゃがいも、米粉、油、さとう	パプリカ、ミートソース、油、じゃがいも、でんぷん、さとう、ごま	米、砂糖、でんぷん、じゃがいも、はるさめ、ごま、ごま油	こめ、ごま、ごま油、調整豆乳、さとう、黒砂糖
みどり		にんじん、さやえんどう、パプリカ、ピーマン、シークワ、だいこん、にら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトペースト、なし、コーン、こまつな、ブロッコリー、きゃべつ	たまねぎ、きゃべつ、しょうが、にんにく、しいたけ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、もやし、ネーブル	たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、にんにく、かぼちゃ
小学校		E 669 P 29.9 F 22.7	E 613 P 24.8 F 20.6	E 658 P 30.7 F 22.0	E 767 P 36.4 F 24.6
中学校		E 828 P 36.6 F 27.3	E 758 P 30.4 F 24.6	E 815 P 37.7 F 26.5	E 955 P 45.2 F 29.6

こ ん だ て	30(月) カレーライス レタスサラダ ネーブルオレンジ 牛乳
あか	牛乳、とりにく、だいず、しょうゆ
き	こめ、むぎ、じゃがいも、カレー粉、バター、さとう、オリーブ油
みどり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、ピーマン、レタス、トマト、もやし、ブロッコリー、ネーブル
小学校	E 658 P 20.9 F 19.3
中学校	E 813 P 25.2 F 22.9

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとります。

いよいよ2学期スタートです。長〜い夏休みは楽しく過ごせましたか？ さっそく運動会の練習も始まりますので、体調を崩さないためにも朝ごはんは食べてくるようにしましょう！！

運動会、力を合わせてがんばろう