



今月のもくひょう：きそく正しいしょくじをしよう。

残暑はまだまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。夏の疲れや朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。規則正しい食生活と十分な休養で体調を整えましょう。給食では、地元のなごりの夏野菜、秋の味覚を取り入れたメニューにしました。また、防災の日、お月見献立や3年生の希望献立、元気もりもりチャレンジ週間のリクエストメニューもあります。運動会の練習が多くなります。バランスよくしっかり食べ元気に過ごしたいですね。

日・曜	(牛乳)	こんだて	おもな ざいりょう			1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちようしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
1 金	○	きゅうきゅうカレー	防災の日献立：非常食のカレーが出ます。			518 kcal
		じゃがツナサラダ	ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも	24.2 g
		ワントンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ	あぶら、ワントン	21.6 g
		ヨーグルト	ヨーグルト			3.0 g
4 月	○	ごはん	おいしくなったの武石産の秋なすを使います。			623 kcal
		あげなすのそぼろあんかけ	ぶたにく	なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン	あぶら、さとう、かたくりこ	22.2 g
		ズッキーニのサラダ	かんでん	キャベツ、きゅうり、ズッキーニ	あぶら	22.7 g
		わかめととうふのスープ	とうふ、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	ごま	2.1 g
		ブルー	ブルー			
5 火	○	ミロパン	★は元気もりもりチャレンジ週間のリクエストメニューです。			633 kcal
		かぼちゃのチーズやき	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ	あぶら、さとう	28.5 g
		レモンキャベツ	かぼちゃは武石産です。	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、レモンじる	さとう	20.9 g
		カレーポトフ	とりにく	にんじん、ズッキーニ、しめじ、キャベツ	あぶら、じゃがいも、さとう	2.7 g
7 木	○	ごはん			こめ	598 kcal
		しろみぎかなのあまずあんかけ	ホキ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう	25.4 g
		いそびたし	のり、かつおぶし	チンゲンサイ、もやし、はくさい		16.0 g
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	じゃがいも	2.2 g
		ミニトマト		ミニトマト		
8 金	○	★タコライス	ぶたにく、だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト	こめ、あぶら、さとう	684 kcal
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	さとう、あぶら	26.8 g
		フルーツポンチ		みかんかん、パイカン、ももかん	さとう	23.4 g
					1.6 g	
11 月	○	ごはん			こめ	635 kcal
		こおりどうふのたまごとし	とりにく、こおりどうふ、たまご	たまねぎ、はくさい、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	あぶら、さとう	25.7 g
		ポテトのこうみあえ	あおのり	にんじん、キャベツ	じゃがいも、マヨネーズ	21.5 g
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		2.3 g
12 火	○	★きなこあげパン	きなこ		コッペパン、あぶら、さとう	669 kcal
		とりにくのパンこやき	とりにく		あぶら、パンこ	32.1 g
		キャベツのスープに	ぶたにく	にんじん、キャベツ、レモンじる、パセリ	じゃがいも、さとう	25.2 g
		ミニトマト		ミニトマト		2.3 g
13 水	○	ごはん			こめ	612 kcal
		チリコンカン	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマト	あぶら、じゃがいも、こめこ	24.8 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	19.7 g
		はくさいとコーンのスープ		はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれんそう	はるさめ	1.8 g
14 木	○	ごはん			こめ	647 kcal
		ししやものいそべあげ	ししやも、あおのり		てんぷらこ、あぶら	30.1 g
		ズッキーニいりあさづけ		きゅうり、キャベツ、にんじん、ズッキーニ		20.4 g
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ、キムチづけ、えだまめ	じゃがいも、あぶら、しらたき、さとう	1.4 g

◎牛乳が毎日200mlつきます。







◎都合により献立を変更することがあります。



給食献立表



No. 2

日・曜	牛乳(希)	こんだて	おもな さいりょう			I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる	
15金	○	ごはん			こめ	598 kcal
		パプリカのチンジャオロースー	ぶたにく 	たけのこ、ピーマン、パプリカ	あぶら、さとう、かたくりこ	27.6 g
		ごまずあえ		キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、あぶら	14.7 g
		ちゅうかふう コーンとたまごのスープ	たまご、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、コーン、コーンペースト、ほうれんそう	かたくりこ、あぶら	2.0 g
		なし		なし		
19火	○	しょくパン	スープに、武石産のかぼちゃを使います。		パン	664 kcal
		スペインオムレツ	たまご、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	あぶら、バター、じゃがいも、さとう	30.0 g
		★かいそうサラダ	かいそう	キャベツ、きゅうり、パプリカ	あぶら、さとう 	25.9 g
		かぼちゃとアサリのチャウダー	あさり、スキムミルク、とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、にんじん、クリームコーン、パセリ	あぶら、こめこ	2.9 g
20水	○	ごはん		長和町産のニジマスカリッとあげます!	こめ	653 kcal
		にじますのからあげ	にじます		かたくりこ、あぶら、さとう	29.7 g
		あおだいずのサラダ	だいず	キャベツ、きゅうり、にんじん	くずきり、あぶら、さとう	18.5 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	あぶら、じゃがいも、こんにやく	2.2 g
21木	○	ごはん			こめ	614 kcal
		★マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、にら、ねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	24.4 g
		いとかんてんのサラダ	かんてん	きゅうり、キャベツ、にんじん	あぶら、あぶら、さとう	19.9 g
		はるさめスープ	うずらたまご	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	はるさめ	2.3 g
22金	○	ごはん			こめ	663 kcal
		ヤンニョムチキン	とりにく		かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、あぶら	29.1 g
		のりいっぱいサラダ	のり 	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	はるさめ、さとう、あぶら、ごま	19.6 g
		ふわふわスープ	たまご	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	ふ	2.0 g
		なし		なし		
25月	○	ごはん			こめ	667 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ、とりにく	えのきたけ 	あぶら、さとう、かたくりこ	28.5 g
		★ひじきとチーズのてっこつサラダ	ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり	さとう、あぶら	23.5 g
		かぼちゃのみそしる	こおり豆腐、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ		2.3 g
26火	○	パンペンパン		かぼちゃペースト	コッペパン	636 kcal
		★クリームシチュー	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	28.6 g
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナフレーク、わかめ 	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモンじる	あぶら	23.0 g
		なし		なし		2.4 g
27水	○	ごはん			こめ	663 kcal
		ぶたにくとレバーのケチャップに	ぶたレバー、ぶたにく		かたくりこ、あぶら、あぶら、さとう、ごま	29.6 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ		20.6 g
		★ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	じゃがいも、マカロニ	1.5 g
28木	○	ごはん	お月見献立：枝豆と里いも、白玉団子のお月見メニューです。		こめ	639 kcal
		さけの ずんだやき	さけ、みそ	えだまめ	マヨネーズ 	28.7 g
		もみじづけ	かつおぶし	キャベツ、きゅうり、にんじん、ふくじんづけ		17.0 g
		しらたまだんごじる	とりにく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも、あぶら、しらたまだんご	1.7 g
		なし		なし		
29金	○	ターメリックライス	3年生の希望献立：運動会がんばろうのテーマで考えてくれました。		こめ	690 kcal
		★キーマカレー	ぶたにく	セロリー、にんじん、たまねぎ、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	24.3 g
		★なっとうサラダ	なっとう、わかめ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら	25.3 g
		★てづくりぶどうゼリー	かんてん	ぶどうジュース、レモンじる	さとう	1.8 g
摂取栄養量平均(3、4年生)		エネルギー-637kcal	たんぱく質 27.4g	脂肪 21.0g	食塩相当量2.1g	今月の地元の食材 こめ、だいず、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、いんげん、トマト、ミニトマト、ピーマン、ねぎ、にんにく、えのきたけ
基準値(3,4年生)		660kcal	21.1~32.5g	14.4~21.6g	2g未満	