

今月のもくひょう：きそく正しいしょくじをしよう。

朝夕は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。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、お月見献立や希望献立、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 (赤)	こんだて	おもな ざいりょう			1人分 - 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 からだのちょうしをよくする	きいろの なかま ちからやねつになる	
1木	○	ごはん			こめ	589 kcal
		しろみぎかなのあまず あんかけ	メルルーサ	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	25.2 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	2.3 g
2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。	たまねぎ、にんじん、	こめ、カレールー	573 kcal
		じゃがツナサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも	23.7 g
		すいとんじる	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、はくさい、 えのきたけ、ねぎ	こむぎこ	25.6 g
		ヨーグルト	ヨーグルト			3.7 g
★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。						
3土	○	ごはん			こめ	630 kcal
		ハッシュドポーク	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、 しめじ、トマト	あぶら、じゃがいも、こめこ、さとう	24.7 g
		キャベツのレモンずあえ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモンじる	さとう	12.4 g
		★フルーツポンチ	かんてん	みかんかん、パイカン、ももかん	さとう	2.4 g
6火	○	コッペパン			パン	603 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	27.5 g
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう	23.2 g
		カレーポトフ	とりむねにく	にんじん、だいこん、ズッキーニ、 しめじ、キャベツ	あぶら、さとう	2.8 g
		ブルーン		ブルーン		
8木	○	ごはん	おいしくなったの武石産の秋なすを使います。		こめ	591 kcal
		マーボーなす	ぶたにく、みそ	なす、ピーマン、パプリカ、たまねぎ、 ねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	23.2 g
		そくせきづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		19.1 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
9金	○	★えだまめゆかりごはん	お月見献立：枝豆と白玉団子でお祝いします。	えだまめ	こめ	601 kcal
		ぎせいどうふ	とうふ、とりにく、たまご	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう	26.0 g
		こんにやくサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	こんにやく、あぶら、ごま	18.7 g
		しらたまだんごのすましじる	とりにく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みつば	だんご	2.6 g
12月	○	ごはん			こめ	651 kcal
		★ユーリンチー	とりにく、あぶらあげ	こねぎ	かたくりこ、あぶら、さとう	30.1 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	さとう、ごま	19.3 g
		★ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほしした け、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ	あぶら、ワンタン	1.6 g
13火	○	しょくパン			パン	590 kcal
		チリコンカン	だいたい、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ピーマン、トマ	あぶら、じゃがいも、こめこ	27.5 g
		チキンサラダ	とりにく、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	20.9 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	2.8 g
14水	○	ごはん			こめ	617 kcal
		ちくわのごまだれ	ちくわ		かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	25.6 g
		わかめともやしのナムル	わかめ	にら、もやし、キャベツ	あぶら、さとう	17.1 g
		みそけんちんじる	とりにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、 ねぎ、しめじ、こまつな	あぶら、こんにやく	2.9 g
		ミニトマト		ミニトマト		
15木	○	★きなこトースト	きなこ	スープに、武石産のかぼちゃを使います。	パン、マーガリン、さとう	662 kcal
		あおだいたいのサラダ	だいたい	キャベツ、きゅうり、にんじん	くずきり、あぶら、さとう	22.5 g
		かぼちゃスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、 なまクリーム	たまねぎ、クリームコーン、かぼちゃ、 パセリ	あぶら	27.4 g
						2.7 g

日・曜	牛乳(巻)	こんだて	おもな ざいりょう			1人分 - 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 からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
16 金	○	はつがげんまいごはん			こめ	669 kcal
		さばのみそに	さば, みそ		さとう	25.9 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	25.8 g
		かきたまじる	たまご	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, えのきたけ, ほうれんそう	かたくりこ	2.5 g
20 火	○	パンプキンパン		かぼちゃペースト	コッペパン	631 kcal
		★クリームシチュー	とりにく, スkimミルク, ぎゅうにゅう, なまクリーム	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	28.7 g
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ, 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	22.1 g
		なし		なし		2.4 g
21 水	○	ごはん			こめ	634 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	29.0 g
		はるさめサラダ		きゅうり, キャベツ, にんじん	はるさめ, あぶら, さとう	17.8 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	2.0 g
22 木	○	★おやこどん	ぶたにく, こおりどうふ, たまご	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, ほししいたけ	こめ, むぎ, さとう, かたくりこ	638 kcal
		ひたしまめ	だいず		さとう	29.5 g
		こまつなのみそしる	あぶらあげ, みそ	にんじん, たまねぎ, こまつな	じゃがいも	20.8 g
						2.1 g
26 月	○	ごはん			こめ	634 kcal
		まつかぜやき	ぶたにく, おから, みそ	ねぎ, えのき水	さとう, ごま	29.7 g
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	にんじん, きりぼしだいこん, ほししいたけ, えだまめ	あぶら, したらき, さとう	21.5 g
		キャベツのみそしる	わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも	2.3 g
27 火	○	しょくパン			パン	651 kcal
		さけのマスタードやき	さけ		マヨネーズタイプ	35.8 g
		レモンキャベツ		キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん, レモンじる	さとう	22.9 g
		ポークビーンズ	だいず, ぶたにく	たまねぎ, にんじん	あぶら, じゃがいも, さとう, かたくりこ	2.6 g
28 水	○	ごはん			こめ	669 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ, ぶたにく	えのきたけ	あぶら, さとう, かたくりこ	28.7 g
		ひじきとチーズのてっこつサラダ	ロースハム, チーズ	キャベツ, きゅうり	さとう, あぶら	23.7 g
		かぼちゃのみそしる	こおりどうふ, わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ねぎ		2.3 g
29 木	○	★ナン	4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。		ナン	603 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	あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	25.3 g
		かいそうサラダ	わかめ, ツナ	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	あぶら, さとう	26.9 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	2.8 g
30 金	○	ごはん			こめ	626 kcal
		レバーのみそがらめ	レバー, みそ		かたくりこ, こむぎこ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごま	24.8 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		17.5 g
		はくさいのそぼろじる	とりにく	にんじん, はくさい, しめじ, えのきたけ, ほうれんそう	あぶら, こんにやく, かたくりこ	1.6 g
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー624kcal	たんぱく質 27.0 g	脂肪 21.0 g	食塩 2.4 g	今月の地元の食材 こめ, たまねぎ, きゅうり, じゃがいも, なす, キャベツ, ほうれんそう, ねぎ, ピーマン, がぼちゃ, ブロッコリー, だいず, にんにく
基準値 (3, 4年生)		660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	



毎朝きちんと朝食をとっていますか? 私たちのからだは、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだは頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう!!

◎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。



早寝、早起き、朝ごはん、朝ごはん、毎日元気!

十五夜は家族でお月見してみませんか

