

9月予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
4 (月)	牛乳	チキンカレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳/ チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	生クリーム	799	27.7	27.3	2.35
		ゆで野菜のごまサラダ			人参 ほうれん草	生姜 コーン缶 もやし	じゃが芋	バター サラダ油				
		小魚&大豆	大豆	煮干し			きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
5 (火)	牛乳	ご飯		牛乳/			米 麦		777	30.1	23.4	2.00
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		呉汁	大豆 豆乳 みそ 豆腐 豚肉		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長葱		サラダ油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
6 (水)	牛乳	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳/			コッパン 砂糖	大豆油	825	33.1	28.1	2.77
		チリコンカン	いんげん豆 大豆 豚肉		人参 パセリ	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	サラダ油				
		ドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり コーン缶		サラダ油				
7 (木)	牛乳	ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳/ ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	771	36.3	26.4	2.79
		鯖のゆうあん焼き	鯖			ゆず果汁						
		梅和え			小松菜	キャベツ もやし 梅ひしお	きび砂糖					
		さつま汁	みそ 豆腐 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
		炒りアーモンド						アーモンド				
8 (金)	牛乳	ご飯		牛乳/			米 麦		759	27.7	20.4	2.96
		豆腐のチリソース煮	大豆 豆腐 鶏肉		小松菜	生姜 玉葱 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		パンサンスウ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉		人参	生姜 玉葱 長葱 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油 サラダ油				
11 (月)	牛乳	きのこのバター醤油スパゲティ	豚肉	牛乳/	小松菜	玉葱 にんにく えのき茸 ほんしめじ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油 バター サラダ油	779	31.9	27.2	2.44
		ポテトスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	セロリ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋	サラダ油				
		チーズスコーン		チーズ 牛乳			小麦粉 砂糖	バター				
		小魚&大豆	大豆	煮干し								
12 (火)	牛乳	わかめご飯		牛乳/ わかめ			米 麦	ごま	780	30.5	28.2	3.17
		ししゃもの唐揚げ					でん粉	大豆油				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		豚汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
13 (水)	牛乳	豚キムチ炒飯	豚肉	牛乳/		玉葱 にんにく キムチ	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	798	29.7	30.4	3.04
		手作り春巻き	高野豆腐 豚肉	ひじき		生姜 たけのこ 長葱 干し椎茸	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		春雨とうずら卵のスープ	鶏肉 うずら卵		小松菜 人参	玉葱 干し椎茸	春雨					
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
14 (木)	牛乳	ご飯		牛乳/			米 麦		743	36.1	16.3	3.04
		鮭の照り焼き	鮭				きび砂糖					
		辛し和え			小松菜	キャベツ	きび砂糖					
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		栄養すいとん	油揚げ 鶏肉	脱脂粉乳	人参 ほうれん草	干し椎茸	白玉粉 小麦粉					
15 (金)	牛乳	セルフとんかつバーガー	豚肉	牛乳/			丸パン 小麦粉 パン粉	大豆油	730	33.8	21.6	2.54
		ごまとコーンサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁		ごま サラダ油				
		チキンヌードルスープ	鶏肉	ひじき	小松菜 人参	キャベツ 玉葱	スパゲティ	サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
20 (水)	牛乳	ハヤシライス	豚肉	牛乳/ チーズ	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	778	26.6	22.9	2.80
		こんにゃくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		アセロラゼリー						アセロラゼリー				
		小魚&大豆	大豆	煮干し								

9月19日は体育祭代休のためお休みになります。

9月予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
21 (木)	牛乳	ご飯		牛乳				米 麦	806	28.8	28.8	2.91	
		秋刀魚の松前煮	秋刀魚	昆布		生姜		砂糖					
		きゅうりの南蛮漬			人参	きゅうり		きび砂糖					ごま油
		カレーきんぴら			人参	枝豆		じゃが芋 こんにやく					サラダ油
		玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	玉葱 えのき茸		きび砂糖					
		黒糖アーモンド						黒砂糖					アーモンド
9月22日は給食なしになります。													
25 (月)	牛乳	豚丼	高野豆腐 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 玉葱		米 麦 しらたき	715	30.3	21.2	2.53	
		柚香和え			小松菜	キャベツ もやし ゆず果汁		きび砂糖					サラダ油
		えのき茸の味噌汁	豆腐 みそ		ほうれん草	大根 長葱 えのき茸							
		巨峰				巨峰							
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
26 (火)	牛乳	黒パン		牛乳				黒糖パン	725	31.2	29.1	2.79	
		なすとじゃが芋のミートグラタン	豚肉	チーズ	人参 トマトピューレ	玉葱 なす にんにく		じゃが芋					オリーブ油
		大豆のバジルドレッシングサラダ	大豆			キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁							バター サラダ油
		千切り野菜のスープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱 コーン缶							サラダ油
小魚&アーモンド		煮干し					アーモンド						
27 (水)	牛乳	ご飯		牛乳				米 麦	790	34.5	26.7	2.43	
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱		きび砂糖					
		アーモンドあえ			小松菜 人参	長葱 もやし		きび砂糖					アーモンド
		けんちん汁	油揚げ 豆腐		人参 ほうれん草	ごぼう 大根		こんにやく 里芋					サラダ油
		カリカリ大豆(青のり)	大豆	青のり				でん粉					大豆油
28 (木)	牛乳	ジャージャー麺	大豆 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく	中華麺 でん粉	ごま ごま油	812	38.6	28.9	3.23	
		白身魚とカシューナッツの揚げ煮	鱈			長葱 干し椎茸		きび砂糖					サラダ油
		トック入りわかめスープ		わかめ	人参	枝豆 生姜		じゃが芋 でん粉					カシューナッツ
		ヨーグルト		ヨーグルト		長葱 もやし		きび砂糖					大豆油
お月見団子(みたらし)						トック	ごま油						
29 (金)	牛乳	ご飯		牛乳				米 麦	802	29.9	24.0	2.63	
		豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜							サラダ油
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし							
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	人参	長葱		でん粉					
		お月見団子(みたらし)						白玉餅 でん粉					きび砂糖

平均栄養量	776	31.6	25.3	2.73
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I補給の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

9月 給食だより

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏の暑さの影響から9月に疲れが出てくることも考えられます。この時期に体調を崩さない為にも食事、休養をしっかりと規則正しい生活リズムを心がけてもらえればと思います。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き

まずは、朝は早め起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

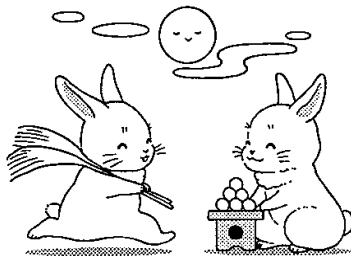
早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るよう心がけましょう。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

秋の年中行事 月見は2回

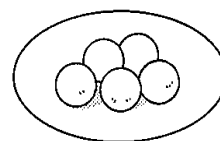


月見は、だんごやさともなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

地域によって違う 月見だんご

関東風

関西風



月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。