

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か (Red)	み ど り (Green)	き い ろ (Yellow)	I 初 ギ ー	たん ば く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う じ ょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
4 (水)	○	中華丼 味噌ワントン アセロラゼリー	ぎゅうにゅう／ 豚肉 みそ 豚肉	小松菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 長葱 白菜 きくらげ 人参 ほうれん草 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油 ワントンの皮 ごま アセロラゼリー	564	22.5	14.4	2.28
						【2学期給食開始】 どうぞよろしくお願いします。			
5 (木)	○	チキンカレーライス ひじきと青大豆のマリネ 冷凍みかん 小魚	ぎゅうにゅう／ ひよこ豆 いんげん豆 鶏肉 チーズ 青大豆 ひじき 煮干し	トマト缶 人参 生姜 玉葱 にんにく 赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 冷凍みかん	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 サラダ油	640	23.4	19.9	2.34
						加熱すると甘くなる だまねぎ だまねぎには糖類が多く含まれていますが、皮では酸味が強く、旨み成分が少なく、加熱すると酸味成分がなくなり甘くなります。			
6 (金)	○	シャージャー麺 高野豆腐とメルルーサの揚げ煮（アーモンド） ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 みそ 豚肉 高野豆腐 メルルーサ ヨーグルト	人参 ピーマン きゅうり 生姜 玉葱 にんにく 長葱 もやし 干し椎茸 さやいんげん 人参 生姜 にんにく	うどん きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 でん粉 きび砂糖 アーモンド ごま油 大豆油	563	26.4	19.4	2.33
9 (月)	○	ねぎ塩豚丼 なすのみそ汁 フルーツポンチ（ナタデココ） 小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 みそ 油揚げ 煮干し	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 玉葱 にんにく 長葱 レモン果汁 玉葱 なす にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油 じゃが芋 ごま油 サラダ油 砂糖 ナタデココ	582	21.1	15.6	1.87
						なすの色素成分 ナスニン なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。			
10 (火)	○	ごはん ホッケの一夜干し けんちょう さつま汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう／ ほっけ 豆腐 鶏肉 みそ 豚肉	人参 大根 人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸 みかん	米 麦 こんにゃく 里芋 砂糖 サラダ油 さつま芋	592	27.0	14.1	1.54
11 (水)	○	ビビンバ 春雨スープ（うずら卵） のり塩ポテト アーモンド小魚	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 みそ 豚肉 豆腐 うずら卵 青のり 煮干し	人参 ほうれん草 生姜 ぜんまい にんにく 長葱 大豆もやし 小松菜 人参 きくらげ	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 春雨 ごま油 じゃが芋 大豆油 アーモンド	620	24.7	20.6	2.09
						にんにくの 蓄りのもと アリシン アリシンは、にんにくに含まれ、すりおろしたり刻んだりすると強くあらわれます。強い殺菌作用のほか、ビタミンB ₆ の吸収を助けます。			
12 (木)	○	ごはん 鰯のねぎたれかけ 高野豆腐のコロコロ煮 ごま仕立てのみそ汁 ぶどう 巨峰	ぎゅうにゅう／ 鰯 青大豆 高野豆腐 鶏肉 みそ 豚肉	生姜 にんにく 長葱 レモン果汁 人参 干し椎茸 小松菜 人参 ごぼう 大根 玉葱 巨峰	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 大豆油 里芋 きび砂糖 サラダ油 こんにゃく ごま サラダ油	635	28.8	22.5	1.75
13 (金)	○	味噌ラーメン 大豆と鶏肉の甘辛煮（うずら卵） かぼちゃいり蒸しパン 小魚	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 大豆 鶏肉 うずら卵 牛乳 煮干し	にら 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし きくらげ 人参 さやいんげん ごぼう 生姜 かぼちゃ	中華麺 ごま ごま油 サラダ油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 蒸しパンミックス	574	25.4	18.6	2.41
17 (火)	○	栗ごはん さんまの甘露煮 もやしとコーンのごまみそ和え 白玉汁 ぶどう 巨峰	ぎゅうにゅう／ 秋刀魚 みそ 鶏肉	生姜 長葱 オレンジピューレ 小松菜 キャベツ コーン缶 もやし チンゲン菜 人参 ごぼう 大根 長葱 巨峰	米 もち米 栗 きび砂糖 きび砂糖 ごま 白玉餅 里芋	627	23.0	20.5	2.85
						秋の味覚！ さんま さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると鰭がのってきます。			
18 (水)	○	ガーリックライス 豚肉と豆のトマトにこみ 海藻サラダ 梨	ぎゅうにゅう／ いんげん豆 レンズ豆 金時豆 豚肉 ソーセージ チーズ 海藻ミックス 煮干し	にんにく パセリ トマト缶 人参 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁 梨	米 麦 サラダ油 米粉 サラダ油 サラダ油	583	22.1	15.8	1.89
						便利な乾物 干しだいこん 乾物は栄養価があり、風味が濃く、食糧資源が豊富です。もの中でも干しだいこんは、戻す時間が短く、あくも少ないため、扱いやすい乾物です。常備しておくとお便利です。			
19 (木)	○	ごはん 蒸鶏のごまだれかけ 切干大根の旨煮 豚汁	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 青大豆 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	にんにく 人参 切干し大根 干し椎茸 チンゲン菜 人参 ごぼう 大根 長葱 えのき茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま サラダ油 きび砂糖 サラダ油 こんにゃく じゃが芋 サラダ油	602	26.8	21.7	2.04

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I初 ギー	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん そどう りょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
20 (金)	O	さつまいもパン	ぎゅうにゅう／		さつまいもパン	623	31.1	21.5	2.60
		さけの風味焼き	鮭 チーズ	玉葱 にんにく パセリ	パン粉 生クリーム バター				
		ポテトサラダ		赤ピーマン きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
		マカロニのスープ	ひよこ豆	小松菜 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム	マカロニ サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
24 (火)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	584	29.3	20.4	2.00
		ししゃものごま焼き	ししゃも		ごま				
		豚肉とうすらの鰯のにこみ	豚肉 うずら卵	チンゲン菜 人参 生姜 大根 玉葱 にんにく 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 長葱 なめこ					
		いり大豆	大豆						
25 (水)	O	胚芽パン	ぎゅうにゅう／		胚芽パン	654	28.9	23.3	2.52
		マカロニのクリーム煮	レンズ豆 鶏肉 チーズ 牛乳	チンゲン菜 人参 玉葱	小麦粉 マカロニ じゃが芋 生クリーム バター サラダ油				
		いんげん豆のサラダ	いんげん豆	赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖 アーモンド サラダ油				
		小魚	煮干し						
26 (木)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	639	27.8	22.6	2.41
		ヤンニョム鯖	鯖	生姜 にんにく	でん粉 砂糖 大豆油				
		中華サラダ		人参 きゅうり 大豆もやし きくらげ	春雨 ごま ごま油 サラダ油				
		コーンスープ (鰯)	レンズ豆 卵	人参 パセリ 玉葱 コーン缶 にんにく えのき茸	でん粉 サラダ油				
		いり大豆	大豆						
27 (金)	O	きのこスパゲティ	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 のり 鶏肉 チーズ	人参 ほうれん草 玉葱 にんにく えのき茸 ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲティ 生クリーム サラダ油	631	27.0	22.9	2.63
		カレースープ	ひよこ豆 ベーコン	チンゲン菜 人参 玉葱 にんにく	じゃが芋 サラダ油				
		手作り紅茶スコーン☆	牛乳	カルシウムが多いのはどっち？ こまつなvsほうれんそう	小麦粉 砂糖 バター				
		小魚	煮干し						
30 (月)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	649	28.5	23.3	1.80
		手作りふりかけ	のり かつお節 小魚ちりめん	カルシウムが多いのはどっち？ こまつなvsほうれんそう	きび砂糖 ごま				
		かつおの五色揚げ煮	大豆 鰹	さやいんげん 人参 生姜 にんにく	でん粉 さつま芋 砂糖 大豆油				
		なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	小松菜 ごぼう なす にんにく 長葱	サラダ油				
		アーモンド★			アーモンド				

※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。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量

610 26.1 19.8 2.20

※栄養価は、訂成分表で計算しています。




給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。


2学期開始です！休みモードから体を切り替え、よいスタートが切れるといいですね！

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。




芽生えと……増えるんです！



大豆にはほとんど含まれていないけれど、もやしになることで増える栄養素があります。それはビタミンCです。大豆（ゆで）や緑豆（ゆで）には、ほとんど含まれませんが、100g中、大豆もやしは5mg、緑豆もやしは8mgにそれぞれ増えています。

9月11日(水) ビビンバで登場します！大豆もやしです。

朝ごはんを食べると



体温が上がる
脳が活発に働く
目覚める
体が目覚める
排便につながる
午前中のエネルギーになる

Let's study English

朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。