









予 定 献 立 表



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	9月			【初 ギ-	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			あか	みどい	きいろ	Kcal	g	g	g
2 (金)	○	ブルコギチャーハン ワンタンスープ 青のりポテト アゼロラゼリー	ぎゅうにゅう / 豚肉 豚肉 青のり	人参 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく 小松菜 人参 コーン缶 長葱 もやし	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 ワンタンの皮 ごま油 じゃが芋 大豆油 アゼロラゼリー	592	19.2	14.5	2.18
5 (月)	○	ドライカレーライス(大豆) 海藻サラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう / 豚肉 鶏肉 レンズ豆 高野豆腐 チーズ 海藻ミックス	人参 ビーマン きゅうり(ピクルス) 玉葱 にんにく レーズン マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	米 麦 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油	623	23.5	16.3	2.08
6 (火)	○	ごはん 手作りのりの佃煮 はたはたのから揚げ 切干大根の旨煮 えのき茸の味噌汁 梨	ぎゅうにゅう / のり  はたはた 高野豆腐 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	人参 ビーマン きゅうり(ピクルス) 玉葱 にんにく レーズン マッシュルーム 小松菜 人参 切干し大根 干し椎茸 チンゲン菜 玉葱 えのき茸 梨	米 麦 砂糖 米粉 大豆油 きび砂糖 ごま サラダ油 じゃが芋	619	24.6	20.4	2.41
7 (水)	○	ごはん ヤンニョムチキン 野菜のナムル 春雨スープ(うずら卵) アーモンド小魚	ぎゅうにゅう / 鶏肉 豆腐 鶏肉 煮干し	生姜 にんにく 小松菜 人参 大根 長葱 もやし 人参 ほうれん草 にんにく 長葱 えのき茸	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 ごま油 春雨 サラダ油 アーモンド	646	26.4	22.2	2.46
8 (木)	○	スパゲティ大豆ソース 海藻サラダ 梨パンケーキ 小魚	ぎゅうにゅう / 大豆 みそ 豚肉 海藻ミックス いんげん豆 ヨーグルト 牛乳 煮干し	トマト缶 ビーマン 生姜 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく レモン果汁 梨缶	スパゲティ でん粉 きび砂糖 サラダ油 ごま サラダ油 ミックス粉 砂糖 バター	667	29.0	20.8	1.99
9 (金)	○	さつまいもごはん さんまのかば焼き 五目きんぴら いものこ汁 ぶどう (巨峰)	ぎゅうにゅう / 秋刀魚  旬です! 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	生姜 人参 さやいんげん ごぼう れんこん 小松菜 人参 大根 長葱 巨峰	米 もち米 麦 さつまいも ごま でん粉 きび砂糖 大豆油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 里芋 	666	23.9	24.0	2.41
12 (月)	○	豚キムチ丼 キャベツの南蛮漬 トック入り卵スープ(卵) 冷凍パイ	ぎゅうにゅう / レンズ豆 豚肉 青大豆 鶏肉 卵	チンゲン菜 玉葱 にんにく キムチ きくらげ キャベツ きゅうり 生姜 にんにく 小松菜 人参 長葱	米 麦 きび砂糖 サラダ油 ごま ごま油 トック でん粉 ごま油	605	25.5	16.7	2.41
13 (火)	○	梅ごはん かつおの五色揚げ煮 なすのみそ汁 アーモンド	ぎゅうにゅう / ひよこ豆 鯉 豆腐 油揚げ みそ	人参 ビーマン 生姜 にんにく 小松菜 ごぼう 玉葱 なす 	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま油 大豆油 ごま サラダ油 アーモンド	632	23.8	20.3	2.54
14 (水)	○	マーボー豆腐丼 五目中華スープ 梨 大豆小魚	ぎゅうにゅう / 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉 うずら卵 煮干し 大豆	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 チンゲン菜 人参 生姜 玉葱 えのき茸 梨 	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 でん粉 春雨 ごま油 サラダ油	616	26.5	18.8	2.31
15 (木)	○	ごはん 鯖の照り焼き ひじきの炒り煮 根菜ときのこのみそ汁 ピーチゼリー	ぎゅうにゅう / 鯖  青大豆 油揚げ ひじき 油揚げ みそ	人参 れんこん 人参 ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ふなしめじ	米 麦 きび砂糖 ごま しらたき きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく ごま油 ピーチゼリー	628	27.3	19.8	2.10
16 (金)	○	カレーうどん 大豆と鶏肉の甘辛煮 (うずら卵) 手作り大納言ケーキ	ぎゅうにゅう / 豚肉 チーズ 大豆 鶏肉 うずら卵 牛乳	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく 長葱 人参 さやいんげん ごぼう 生姜	うどん 小麦粉 バター サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油 白玉餅 ミックス粉 バター 甘納豆	667	24.5	25.5	2.31

2学期給食開始です！
給食準備前にはきちんと手を洗い、みだしなみを整えて配膳しましょう！

【ドライカレー】大豆や高野豆腐、レンズ豆を使って肉を控えめにしました。

浮き袋とろこを持たない魚「はたはた」です。秋田県の県魚

【手作りのりのつくだ煮】千葉県産ののりを使い、手作り佃煮にします。ごはんがすすむ1品です。リクエストもありました！

【ヤンニョムチキン】コチュジャン、ニンニク、砂糖、その他の香辛料から作る甘いソース(ヤンニョム)で味付けされた韓国のフライドチキン的一种です。

【梨パンケーキ】秋の食材「梨」を使ったケーキです。エネルギーを補うために付けました。

重陽の節句

【重陽の節句】五節句のひとつ。季節の変わり目に行われる伝統行事です。

9月10日はお月見です。

【かつお】太平洋を高速で遊泳しているため、筋肉や骨格が発達しています。赤身の魚は鉄分、たんぱく質が豊富です！

【梨】旬の食材 夏バテなどの疲労回復効果があります！たんぱく質を分解するはたらきがあるので、消化を助けます。

【鯖】青背魚はEPA・DHAが豊富です。成長期に必要な栄養です。ぜひ食べてほしい魚です。香ばしい照り焼きにしました。

カレーうどんは手作りです！



予定献立表



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes items like Garlicライス, ごはん, 味噌ラーメン, etc.

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Average Nutrition) with values for Kcal, protein, and other nutrients.

※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 (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

【確認ください】

- List of ingredients and their quantities for various days: 2日(金) アセロラゼリー, 15日(木) ピーチゼリー, etc.

【9月の給食目標】
手際よく準備や片付けを上手にしよう!
新学期のスタートです! 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、学校生活のある日常のリズムに戻しましょう!

早起き 早寝
朝ごはん
元気に1日を送るためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかり摂ることが大切です。

自分でコントロールしよう
体内時計
人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。

睡眠の役割
眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!
睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。