

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ- Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん もつとう りょう g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
4 (月)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう/ ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	645	22.3	21.8	2.04
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	バター サラダあぶら				
		梨		なし	サラダあぶら				
		大豆小魚	だいず にぼし						
5 (火)	○	ミルクパン	ぎゅうにゅう/		ミルクロール	579	30.8	20.1	3.08
		鱈のパン粉焼き	すけそうたら	パセリ	パンこ オリーブオイル				
		ペッパーポテト			じゃがいも				
		うすら卵と野菜のスープ	とりにく うすらたまご	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ					
6 (水)	○	ねぎ塩豚丼	ぎゅうにゅう/ ぶたにく	チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんにく なかねぎ	こめ むぎ でんぷん	694	26.9	23.3	2.61
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん キャベツ えのきたけ	こまあぶら サラダあぶら				
		大学いも			さつまいも さとう あめ こま				
		小魚	にぼし		だいずあぶら				
7 (木)	○	高野豆腐入り麻婆茄子丼	ぎゅうにゅう/ だいず	にら にんじん しょうが たけのこ なす にんにく	こめ むぎ でんぷん きびさとう	618	24.2	16.2	2.57
		ワンタンスープ	こうやとうふ みそ ぶたにく	ながねぎ ほししいたけ	こまあぶら サラダあぶら				
		りんごゼリー		チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし	ワンタンのかわ				
		アーモンド小魚	アガー	りんごジュース	さとう				
8 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	612	22.1	16.2	1.82
		のりの佃煮	のり		きびさとう				
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん さやえんどう たまねぎ	しらたき じゃがいも				
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん こほう だいこん	きびさとう サラダあぶら				
11 (月)	○	チキンライス	ぎゅうにゅう/ とりにく	トマトピューレ クリンピース たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ サラダあぶら	600	23.7	15.4	2.33
		ごぼうサラダ		にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	さとう きびさとう こま				
		レンズ豆のポターシュ	レンズまめ いんげんまめ	こまつな たまねぎ	こまあぶら サラダあぶら				
		ぶどう	とうにゅう みそ ベーコン	ぎょうぼう	こめこ じゃがいも				
12 (火)	○	鱈の蒲焼き丼	ぎゅうにゅう/ いわし	しょうが	こめ むぎ でんぷん	622	25.7	21.4	2.03
		キャベツの塩昆布あえ	しおこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう だいずあぶら				
		じゃがいもと小松菜のみそ汁	みそ	こまつな たまねぎ しめじ	こま こまあぶら				
		いり大豆	だいず		じゃがいも				
13 (水)	○	あんかけ焼きそば	ぎゅうにゅう/ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ	ちゅうかめん でんぷん さとう	589	22.7	21.3	1.84
		棒餃子	ぎょうざ	はくさい もやし きくらげ	サラダあぶら				
		杏仁フルーツポンチ		みかんかん パインかん おうとうかん	だいずあぶら				
		大豆小魚	だいず にぼし		さとう あんにんどうふ				
14 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	566	27.1	17.3	2.09
		ほっけのみそ漬け焼き	みそ ほっけ	しょうが にんにく なかねぎ	さとう こまあぶら				
		磯香あえ	のり	こまつな にんじん キャベツ					
		豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん なかねぎ	じゃがいも こんにゃく				
15 (金)	○	タコスミートサンド	ぎゅうにゅう/ だいず	にんじん たまねぎ にんにく	コッパン でんぷん	576	26.3	19.9	3.05
		ごまドレッシングサラダ	ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり	サラダあぶら				
		たまごスープ	たまご	ほうれんそう たまねぎ	きびさとう こま こまあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト		サラダあぶら				
19 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	613	23.0	20.1	2.29
		ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん さとう ぼちみつ				
		ナムル		にんじん ほうれんそう にんにく もやし	だいずあぶら				
		トックと野菜のスープ	ぶたにく	にんじん なかねぎ はくさい	こまあぶら				
20 (水)	○	菜ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ くり こま	587	30.7	16.7	2.38
		鯉のちゃんちゃん焼き	みそ さけ	キャベツ たまねぎ コーンかん もやし えのきたけ	さとう サラダあぶら				
		いもの子汁	とうふ あぶらあげ とりにく	こまつな にんじん だいこん なかねぎ	こんにゃく さといも				
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう				

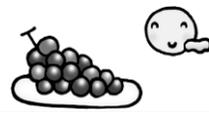


Table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, fat, carbs).

※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。

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

※「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補キ-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※5日のパンは卵を使用しています。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵)

※15日,27日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※13日の中華めんは卵不使用です。(原材料:小麦粉・小麦たんぱく)

※13日の杏仁豆腐は原料に乳製品を使用しています。

※21日のミックス粉はアレルギー物質に小麦・大豆・乳を含みます。

旬の食材



さといも

さといもの旬は秋。土の中の親もからたくさんの子もができることから、子孫繁栄の象徴とされ、縁起のよい食べ物です。日本ではすでに縄文時代から栽培され、主食としても食べられていました。山でとれた「やまいも」に対し、里でとれるいもなので「さといも」という名前がついたといわれます。いも類は、栄養の3つのグループ分けでは「おもにエネルギーのもとになる食品」ですが、さといもは、水分が多く低カロリーです。食物繊維も多く、お通じもよくしてくれます。十五夜のお月見には欠かせないお供えものの一つで、十五夜は別名「いも名月」とも呼ばれます。

体力と学校給食

学校給食は、育ちざかりのみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1。またとくにカルシウムや食物せんいなど不足ぎみな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。同時に食べ物旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。ぜひ毎日の給食で体力を養ってください。



夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには?

Complex block with text and illustrations explaining how to enjoy breakfast, including tips like eating before school and having a good night's sleep.

朝ごはんをきちんと食べないと...

Complex block with text and illustrations showing the negative effects of not eating breakfast, such as low energy and difficulty concentrating.