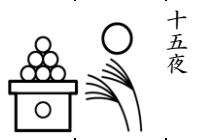
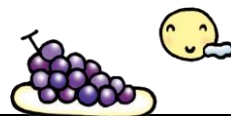


ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 材 [※]	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん もちょう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
4 (水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう/ ぶたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく ブルーン	こめ むぎ こむぎこ ジャがいも パター サラダあぶら	640	22.2	21.8	2.04
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	サラダあぶら				
		梨		なし					
		だいずこぎまな大豆小魚	だいず にぼし						
5 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	582	30.6	16.4	1.94
		鮭の塩焼	さけ	にんにく					
		ごまあえ		ごまつな にんじん キャベツ もやし	さとう ごま				
		豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら				
		黒糖大豆	だいず		でんぷん くらざとう				
6 (金)	○	抹茶きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう/ きなこ		コッパン きびさとう だいずあぶら	673	30.4	22.9	2.54
		カスレ	いんげんまめ レンズまめ ぶたにく ベーコン	トマトかん にんじん セロリー たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう オリーブオイル				
		海藻サラダ	かいそうミックスわかめ・くわかめ・こんぶ・あかどさかのり・しろみりん・しろとさかのり	にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう サラダあぶら				
		冷凍りんご		りんご					
		小魚	にぼし						
9 (月)	○	鯛の蒲焼き	ぎゅうにゅう/ いわし	しょうが	こめ こめこ むぎ でんぷん きびさとう だいずあぶら	657	26.9	22.6	2.17
		磯香あえ	のり	ごまつな にんじん キャベツ					
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ					
		ぶどう		ぶどう					
10 (火)	○	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう/ とりにく	たまねぎ コーンかん にんにく グリンピース マッシュルーム	こめ むぎ さとう サラダあぶら	627	27.2	19.7	2.50
		なすのチーズ焼き	だいず ぶたにく チーズ	しょうが たまねぎ なす にんにく	サラダあぶら				
		チキンヌードルスープ	とりにく	にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ ジャがいも サラダあぶら				
		だいずこぎまな大豆小魚	だいず にぼし						
11 (水)	○	肉みそうどん	ぎゅうにゅう/ だいず みそ ぶたにく	ピーマン しょうが たけのこ にんにく ながねぎ	うどん でんぷん さとう ごまあぶら サラダあぶら	618	26.0	25.8	2.30
		もやしのごまあえ		チンゲンサイ にんじん きゅうり もやし	きびさとう ごま ごまあぶら				
		さつまいものカップケーキ	いんげんまめ ぎゅうにゅう		ミックスこ さつまいも さとう ごま パター				
		小魚	にぼし						
12 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	602	22.9	22.0	2.30
		ししゃもの南蛮漬	ししゃも	しょうが ながねぎ	でんぷん きびさとう だいずあぶら				
		のり塩ポテト	あおのり		じゃがいも				
		うずら卵のすまし汁	とうふ わかめ うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい					
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
13 (金)	○	ホットドッグ(セルフ)	ぎゅうにゅう/ フランクフルト		コッパン	597	26.1	22.2	3.06
		ゆでキャベツ		キャベツ					
		野菜のチャウダー	いんげんまめ とうにゅう みそ ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめこ ジャがいも				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
17 (火)	○	秋刀魚ごはん	ぎゅうにゅう/ さんま	しょうが	こめ こめこ むぎ でんぷん きびさとう ごま だいずあぶら	596	22.4	20.9	2.01
		おひたし		ごまつな にんじん もやし					
		いもの子汁	とうふ とりにく	にんじん だいこん ながねぎ しめじ	こんにゃく さといも				
		梨		なし					
		いり大豆	だいず						
18 (水)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう/ ベーコン	トマトかん ピーマン たまねぎ にんにく	スパゲティ きびさとう サラダあぶら	586	21.9	18.1	2.56
		野菜スープ		かぶ(は) にんじん かぶ キャベツ しめじ	じゃがいも				
		りんごと紅茶のスコーン	ぎゅうにゅう	りんごかん	ミックスこ さとう パター				
		だいずこぎまな大豆小魚	だいず にぼし						
19 (木)	○	高野豆腐入り麻婆茄子	ぎゅうにゅう/ だいず こうやとうふ みそ ぶたにく	にら にんじん しょうが たけのこ なす にんにく ながねぎ ほししいだけ	こめ むぎ でんぷん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	645	24.2	16.7	2.72
		春雨スープ		チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ はくさい	はるさめ				
		いももち	のり		じゃがいも でんぷん きびさとう サラダあぶら				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				



やあ、みんな、
なつやすみは げんき
してた？ ほくは なす。
あついなつも おいしいけど
これからの「あきなす」も
ぜっぴんなんだ。あぶらで
あげると ほくの きれいな
なすいろ のかわのいるも
のこって おいしくたべられ
るよ。また、かわを くらくやい
て みずにいれてはがすと きれ
いな みどりいろの「ひすい
なす」ができるよ。



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

おはなし給食 「うさぎ屋のひみつ」にとうじょうするりょうりがでるよ!

※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%)、食塩相当量/2g未満です。

※6日, 13日, 26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)

※11日, 18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。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (626, 25.8, 20.8, 2.41)

9月4日から給食がはじまります。給食のルールをかくにんしましょう。

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?

Illustrations and text explaining how to eat breakfast: 寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

※早寝早起きをして、自覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...

Illustrations and text explaining consequences of not eating breakfast: 体温が低い状態が続き、元気に活動できない。脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

出典:食育フォーラム2023年9月号

あとかたづけ 後片付けもしっかりお願いします!

後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。

Four illustrations with text explaining cleanup rules: 1. 食器の中に残りがついていないか確かめる。 2. 食べ残しはきまりにしたがって食缶などに戻す。 3. 食器はきちんと重ね、スプーンやはしは向きをそろえて返す。 4. 机の上や配ぜん台をきれいにする。

姿勢をよくして食べよう

Illustrations and text explaining good eating posture: 茶わんは手に持って、ひじをついて食べない、背中を丸めない、背筋を伸ばして、足を組んで食べない、両足は床に。

出典:食育フォーラム2024年9月号