

日付	献立					食品群			栄養量				
	日曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
2	木	○	こどもパン スライス		ハンバーグのトマトソース サンドようサラダ	ポトフ	牛乳 豚肉 レバー入りウインナー ハンバーグ	こどもパン 油 じゃが芋 きび砂糖	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜	616	26.8	827	35.6
3	金	○	むぎごはん		れんこんサラダ(ドレッシング) 中・てつりウエハース	チキンカレー	牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ドレッシング 鉄入りウエハース ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 蓮根	654	20.8	916	28.0
6	月		わかめごはん		ごまあえ(ドレッシング) さばのカレーあげ	じゃがいもの みそしる	牛乳 豆腐 味噌 サバカレー竜田揚げ わかめ	わかめごはん ごま じゃが芋 油 ドレッシング	玉葱 人参 長葱 キャベツ 小松菜	675	23.0	820	27.0
7	火	○	ごはん		とうふのちゅうかに あげぎょうざ		牛乳 豚肉 豆腐 なると 餃子	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 生姜 さやいんげん にんにく	667	23.8	890	31.7
8	水		じごなうどん		かきあげ れいとうみかん	なすのかけしる	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん ごま油 ごま 油 野菜かき揚げ	人参 大根 茄子 長葱 小松菜 みかん	700	23.1	853	26.7
9	木		ごはん		おろしやきにく	わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ なると	白飯 油 砂糖 ごま ごま油 白滝	生姜 人参 もやし 長葱 玉葱 青ピーマン 生姜 にんにく 大根 りんごピューレ	600	23.3	776	29.0
10	金	○	小:クロワッサン 中:ツイストパン		チキントマトスパゲティ フルーツボンチ チーズオムレツ		牛乳 鶏肉 ベーコン パルメザンチーズ チーズオムレツ	クロワッサン オリーブ油 ツイストパン きび砂糖 スパゲッティ ダイゼリーシャインマスカット	玉葱 青ピーマン 人参 にんにく カットトマト みかん缶 りんご缶 パイン缶 黄桃缶	588	22.0	864	33.3
13	月	○	コッパパン スライス		サラダ(サンドよう) さけチーズフライ(ソース) 中・スライスチーズ	ミネストローネ	コーヒ牛乳 豚肉 ベーコン スライスチーズ 鮭チーズフライ	コッパパン じゃが芋 マカロニ オリーブ油	にんにく 玉葱 胡瓜 人参 セロリー パセリ キャベツ カットトマト	569	22.5	758	30.8
14	火		ごはん		ぶたにくとこんぶのいりに あつやきたまご	こんさいの ごまじる	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 刻み昆布 厚焼き卵	白飯 じゃが芋 ごま 油 蒟蒻 砂糖	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜	607	23.9	787	29.6
15	水	○	ホット ちゅうかめん		はるまき 小・なし 中・コーンサラダ(ドレッシング)	スタミナ ラーメン	牛乳 豚肉 蒲鉾 春巻	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 ドレッシング	にんにく 生姜 いら キャベツ 人参 長葱 胡瓜 もやし チンゲン菜 梨	711	22.7	807	26.7
16	木	○	むぎごはん		きりぼしだいこんのさらだ (ドレッシング)	ハヤシライス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	麦ご飯 油 ドレッシング	玉葱 人参 セロリー マッシュルーム水煮 胡瓜 カットトマト キャベツ にんにく 切干大根	647	21.1	885	28.3
17	金	○	ごはん		《☆ぎふけんのきょうどりょうり》 しょうけめしのぐ 小・いわしのごまみそに 中・スコッチエッグ(ソース)	とうふの すましじる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ いわしごま味噌煮 なると スコッチエッグ	白飯 油 きび砂糖	大根 長葱 人参 小松菜 ごぼう ぶなしめじ 干し椎茸	595	27.0	768	31.9
21	火	○	ごはん		じゃがいものそばろに かんぱちのこうみソース おつきみだいふく		牛乳 豚肉 カンパチ竜田	白飯 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 お月見大福	玉葱 人参 枝豆 にんにく 生姜 長葱	769	28.4	933	32.6
22	水		じごなうどん		やさしいため さつまいもむしばん	ごもくうどん	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ 刻み昆布	地粉うどん ごま油 きび砂糖 油 おにまん	人参 長葱 小松菜 大根 干し椎茸 いら もやし キャベツ	661	23.7	778	27.6
24	金	○	ごはん		しおマーボーとうふ こえびのからあげ 中・なし		牛乳 豚肉 豆腐 小えびの唐揚げ	白飯 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 いら 梨	608	24.8	837	32.6
27	月	○	小:バターロール 中:くろパン		ごぼうサラダ(ドレッシング) 中・やきウインナー	あきの シチュー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー シュレッドチーズ	バターロール 油 黒パン さつま芋 ドレッシング	人参 玉葱 コーン ぶなしめじ パセリ ごぼう 胡瓜 キャベツ	688	26.2	893	35.5
28	火		ごはん		きりぼしだいこんのもの さんまのかばやき のりふりかけ	とんじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 凍り豆腐 油揚げ のりふりかけ さんま開き澱粉付き	白飯 じゃが芋 油 砂糖 澱粉 蒟蒻	長葱 人参 大根 ごぼう 切干大根 干し椎茸 生姜 さやいんげん	713	26.8	878	31.5
29	水		ホット ちゅうかめん		なむる(ドレッシング) はんぺんフライ	とんこつ みそラーメン	牛乳 豚肉 味噌 なると はんぺんフライ	ホット中華麺 ごま油 きび砂糖 油 ドレッシング	生姜 にんにく 人参 もやし キャベツ コーン 長葱 いら	693	25.3		
30	木	○	ごはん		ドライカレーのぐ	やさいの スープに	牛乳 豚肉 ベーコン シュレッドチーズ 大豆	白飯 じゃが芋 油 パン粉	玉葱 人参 キャベツ パセリ にんにく 生姜 コーン 枝豆	649	25.5		
小学・19回 中学・17回									平均栄養量	653	24.2	839	30.4
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。									栄養基準量	650	18~32	830	25~40

※中学校は、3日、10日、16日、24日の『牛乳』が250mlになります。

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。お休み明けは疲れが出やすく、体調も崩しやすくなります。『食事・勉強・運動・睡眠』の生活リズムを整え、水分補給をしっかりとって、熱中症にも十分気をつけて、2学期も元気に過ごしましょう。



お月見

今年の十五夜は9月21日(火)です。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。