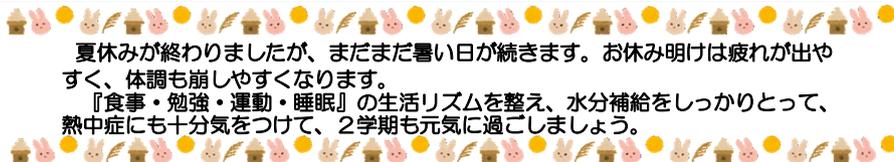


| 日付 | | 献立 | | | | 食品群 | | | 栄養量 | | | | |
|------------------------------|---|------|---------------|----|---|----------------|--|--|---|--------|-------|--------|-------|
| 日 | 曜 | スプーン | 主食 | 牛乳 | おかず | 汁物 | 血や肉を作る | 力や体温となる | 身体の調子を整える | 小エネルギー | 小蛋白質 | 中エネルギー | 中蛋白質 |
| 3 | 火 | ○ | ごはん | | あぶらみそどん ぶどうゼリー | とんじる | 牛乳 豚肉 豆腐 味噌 | 白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖 ぶどうゼリー | 人参 大根 長葱 ごぼう 生姜 玉葱 茄子 青ピーマン | 644 | 23.6 | 823 | 29.2 |
| 4 | 水 | | ホットちゅうかめん | | はるまき みかんこんにやくゼリー | たんたんめん | 牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 春巻 | ホット中華麺 ごま油 油 練りごま きび砂糖 みかんこんにやくゼリー | 生姜 にんにく 筍 もやし 人参 長葱 チンゲン菜 | 722 | 26.5 | 870 | 31.3 |
| 5 | 木 | ○ | ごはん | | なつやさいのドライカレー | もずくスープ | 牛乳 豚肉 ベーコン 豚しほりチップ 豆腐 もずく 大豆 シュレッドチーズ | 白飯 ごま油 油 ごま パン粉 | 生姜 人参 キャベツ 長葱 にんにく 玉葱 茄子 青ピーマン コーン 枝豆 | 591 | 25.6 | 763 | 31.5 |
| 6 | 金 | ○ | バター コッパパン | | イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング・クルトン) | ポーク ビーンズ | 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ソーセージ | バターコッパパン 油 じゃが芋 きび砂糖 クルトン ドレッシング | にんにく 人参 玉葱 カットトマト パセリ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン | 624 | 24.9 | 806 | 31.6 |
| 9 | 月 | ○ | ごはん | | こぎつねごはんのく さばのたつたあげ | とうふの すましじる | 牛乳 豚肉 豆腐 卵そぼろ 油揚げ 蒲鉾 さばの竜田揚げ | 白飯 砂糖 油 | 長葱 人参 大根 小松菜 蓮根 枝豆 | 686 | 27.3 | 845 | 32.1 |
| 10 | 火 | ○ | ごはん | | きりぼしだいこんのそぼろどん | なめこの みそじる | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 | 白飯 油 砂糖 澱粉 | 人参 玉葱 長葱 なめこ水煮 小松菜 生姜 切干大根 枝豆 | 594 | 27.2 | 767 | 33.7 |
| 11 | 水 | | じごなうどん | | しゅうまい れいとうみかん | にくじる うどん | 牛乳 豚肉 蒲鉾 油揚げ しゅうまい | 地粉うどん 油 きび砂糖 | 生姜 大根 人参 干し椎茸 長葱 小松菜 みかん | 601 | 25.0 | 747 | 31.6 |
| 12 | 木 | ○ | ごはん | | とうふのちゅうかに いかのこうみソース | | 牛乳 豚肉 豆腐 なると いかスティック澱粉付き | 白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油 | 玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜 長葱 | 629 | 27.5 | 794 | 33.2 |
| 13 | 金 | ○ | こどもパン スライス | | メンチカツバーガー メンチカツ (ソース) サンドようサラダ | コーン スープ | コーヒー牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム メンチカツ | 子供パンスライス バター じゃが芋 油 | 人参 玉葱 コーン クリームコーン パセリ キャベツ 胡瓜 | 600 | 19.7 | 780 | 25.3 |
| 17 | 火 | | ごはん | | 《☆じゅうごやこんだて》 ごもくきんぴら おつきみハンバーグ | おつきみ だんごじる | 牛乳 鶏肉 豚肉 うさぎ型ハンバーグ | 白飯 白玉団子 油 おじゃがもちボール ごま油 砂糖 ごま 蒟蒻 きび砂糖 | 人参 大根 長葱 ほうれん草 ごぼう 蓮根 玉葱 | 606 | 22.3 | 759 | 26.3 |
| 18 | 水 | ○ | ツイストパン | | ベーコンとキャベツのペペロンチーノ やきウインナー フルーツポンチ | | 牛乳 ベーコン ウインナー | ツイストパン スガッティ オリーブ油 ナタデココ カットゼリーぶどう | にんにく ふなしめじ 玉葱 パセリ 和梨缶 キャベツ 赤ピーマン みかん缶 バイン缶 | 634 | 23.0 | 822 | 29.1 |
| 19 | 木 | ○ | むぎごはん | | 《☆ながさきけんのりょうり》 うらがみそぼろ | そうめん まき | 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ | 麦ご飯 そうめん 油 蒟蒻 砂糖 | 玉葱 人参 もやし 南瓜 干し椎茸 小葱 さやいんげん ごぼう | 594 | 25.1 | 775 | 30.9 |
| 20 | 金 | ○ | ごはん | | マーボーなすどうふ いわしカレーチーズフライ | | 牛乳 豚肉 豆腐 味噌 いわしカレーチーズフライ | 白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉 | 人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 茄子 青ピーマン | 667 | 27.1 | 823 | 31.7 |
| 24 | 火 | ○ | ごはん | | じゃがいものそぼろに さんまのかばやき | | 牛乳 豚肉 さんま澱粉付き | 白飯 じゃが芋 油 砂糖 澱粉 | 玉葱 人参 枝豆 | 690 | 24.6 | 851 | 29.2 |
| 25 | 水 | | ホットちゅうかめん | | くきわかめのナムル (かんこくナムルドレッシング) おにまん | とんこつ みそラーメン | 牛乳 豚肉 味噌 なると ぎわかめ | ホット中華麺 きび砂糖 ごま油 ごま おにまん ドレッシング | 生姜 にんにく キャベツ 人参 コーン 長葱 胡瓜 チンゲン菜 もやし | 632 | 24.4 | | |
| 26 | 木 | ○ | ごはん | | かんこくやきにく アーモンドこさかな | ちゅうか スープ | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 アーモンド小魚 | 白飯 ごま油 油 砂糖 春雨 ごま | 人参 キャベツ 生姜 チンゲン菜 にんにく 筍 玉葱 青ピーマン | 621 | 26.1 | | |
| 27 | 金 | ○ | むぎごはん | | さくさくサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング) | カレー | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚しほりチップ シュレッドチーズ | 麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ごま ドレッシング | 玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 枝豆 胡瓜 蓮根 | 639 | 20.4 | 839 | 26.0 |
| 30 | 月 | ○ | ごはん | | ひじきごはんのく うめチキンたつたあげ | さつまじる | 牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 ひじき 打ち豆 油揚げ 梅チキン竜田 | 白飯 さつま芋 蒟蒻 砂糖 油 | 長葱 玉葱 人参 大根 ごぼう 枝豆 ふなしめじ 干し椎茸 | 675 | 30.2 | 837 | 34.8 |
| 小学・18回 中学・16回 | | | | | | | 平均栄養量 | | | 636 | 25.0 | 806 | 30.5 |
| ※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 |



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付けて、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17日(火)
です。



19日 長崎県の郷土料理

浦上そば ...
1500年代後半、長崎県の浦上地区で布教を行っていたポルトガル宣教師により健康に良い食べ物として豚肉を食べる文化が伝わり、誕生した料理といわれています。
そばと名が付きますが、ひき肉ではなく細切りの肉を使います。豚肉のほかにごぼう、もやし、さつま揚げ、こんにやくなどの具材を使い出汁、醤油、砂糖、みりんなどで炒め煮にした料理です。

そうめんまき ...
そうめんをゆでずに乾麺のまま鍋にまき入れることから「そうめんまき」と呼ばれているそうです。



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？
しっかりと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。