



# 9月分 給食献立予定表 吉野小学校

きゅう しょく こん だ て よ てい ひょう  
 今月の農の達人の野菜はじゃがいもです。新鮮で安全です

日付	こんだてめい	加- (kcal) ﾀﾞｲｸﾞ(ｇ)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にビタミン		主に炭水化物	主に脂質
2 (金)	こぎつねごはん 牛乳 みそ汁 豆腐と野菜のふわふわ揚げ 五目ひじき豆	738 32.3	とり肉 あぶらあげ とうふ 豆腐野菜揚げ	牛乳 わかめ ひじき ひらてん	にんじん しょうが 青ねぎ	さやいんげん なす	米 三温糖	こめあぶら サラダ油
5 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ おさつスティック	740 20.4	ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	米 でんぷん マカロニ おさつスティック	マヨネーズ じゃがいも 三温糖
6 (火)	ホットドッグ 牛乳 春雨スープ フライドポテト	841 27.8	ソーセージ ぶた肉 にわとり卵	牛乳	キャベツ にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	パン はるさめ ポテト でんぷん	こめあぶら
7 (水)	ごはん 牛乳 そうめん汁 五色揚げ もみうり ふりかけ	636 25.7	あぶらあげ まぐろ	牛乳	たまねぎ こまつな とうもろこし にんにく	にんじん えだまめ しょうが きゅうり	米 じゃがいも 三温糖 そうめん	こめあぶら ごま
8 (木)	味付けパン 牛乳 ビーフシチュー スパゲティサラダ (イタリアン)	746 27.9	牛肉 ツナ水煮	牛乳	たまねぎ しめじ キャベツ	にんじん トマト きゅうり	じゃがいも 味付けパン スパゲティ 三温糖	ハヤシルウ こめあぶら
9 (金)	ひじきご飯 牛乳 けんちん汁 ジャコごぼう	602 23	とり肉 あぶらあげ 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき こんぶ	にんじん だいこん ごぼう		米 さといも でんぷん 三温糖	ごま油 こめあぶら おぎ こんにゃく
12 (月)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんま煮付け 切干し大根煮	650 26.4	にわとり卵 とうふ ひらてん さんま	牛乳	たまねぎ 青ねぎ さやいんげん	にんじん だいこん	米 三温糖 でんぷん	
13 (火)	揚げパン 牛乳 ビーフンスープ フルーツミックス	685 22.2	やきぶた とうふ	ぎんこ 牛乳	チンゲンサイ しいたけ みかん	にんじん パイン おうとう	ビーフン パン ゼリー グラニュー糖	こめあぶら
14 (水)	ごはん 牛乳 カレー豆腐 野菜のナムル	639 26.1	とうふ ぶた肉 むしどり	牛乳	たまねぎ にんじん 青ねぎ もやし	しょうが たけのこ ほうれんそう	米 三温糖	こめあぶら ごま油 カレールウ
15 (木)	小型パン (味付け) 牛乳 ラーメン 花野菜のサラダ デザート	588 21.1	やきぶた	牛乳	キャベツ もやし 青ねぎ フロッキー	とうもろこし にんじん カリフラワー	味付けパン 中華めん 月見デザート	ごま油 ドレッシング
16 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 酢のもの 味付けのり (5枚)	608 21.3	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 味付のり	にんじん えだまめ きゅうり	たまねぎ わかめ	米 糸コシヤク じゃがいも 三温糖	
20 (火)	ピタパン ポーク 牛乳 クラムチャウダー カットフルーツ	631 28.4	ぶた肉 ベーコン あさり	牛乳	しょうが キャベツ たまねぎ パイン缶詰	にんじん きゅうり パセリ	ピタパン じゃがいも 小麦粉 三温糖	こめあぶら マーガリン
21 (水)	わかめご飯 牛乳 かやくうどん 竹輪の磯辺揚げ ちりめんじゃこ和え	702 27	かまぼこ 牛肉 あぶらあげ にわとり卵	わかめのく 牛乳 ちりめんじゃこ ちくわ	あおのり にんじん しめじ 青ねぎ チンゲンサイ		米 小麦粉 三温糖 うどん	こめあぶら ごま油 ごま
23 (金)	さんまごはん 牛乳 みそ汁 (貝) おひたし	648 23.5	さんま あさり みそ	牛乳 わかめ	たまねぎ 青ねぎ とうもろこし	にんじん なす ほうれんそう	米 三温糖 じゃがいも	こめあぶら ごま
27 (火)	小型パン (味付け) 牛乳 ナポリタンスパゲティ コールスローサラ	655 26.3	ロースハム あさり	牛乳	たまねぎ トマト にんにく にんじん	ピーマン なす キャベツ きゅうり	味付けパン スパゲティ	こめあぶら
28 (水)	ごはん 牛乳 卵とじ 春雨サラダ アサリ佃煮	733 29.9	とり肉 にわとり卵 あさり 高野豆腐	牛乳	たまねぎ きゅうり	にんじん	米 三温糖 じゃがいも はるさめ	ごま ごま油
29 (木)	味付けパン 牛乳 オニオンスープ 煮込みハンバーグ 卵サラダ	756 30	ベーコン ハンバーグ たまご	牛乳 スキムミルク	ほうれんそう たまねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	味付けパン 三温糖	マーガリン
30 (金)	ビーフカレーライス 牛乳 ヨーグルト和え	711 23.1	牛肉	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	たまねぎ えだまめ みかん	にんじん パイン おうとう	米 じゃがいも	こめあぶら カレールウ

## 心もからだもリセットしよう

朝は……

夏休みが終わって、2学期が始まりました。早速運動会の練習も始まりました。でも長い夏休みの余韻に浸っていませんか？早くリセットしていつもの学校生活に戻りましょう。

夜は……

寝る前2時間は何も食べません。



寝る前は強い明りをさけて薄暗く。



9～10時間の睡眠を。いつも同じ時刻に寝ましょう。



ぐっすり、お休み……



朝ごはん、元気いっぱい!





