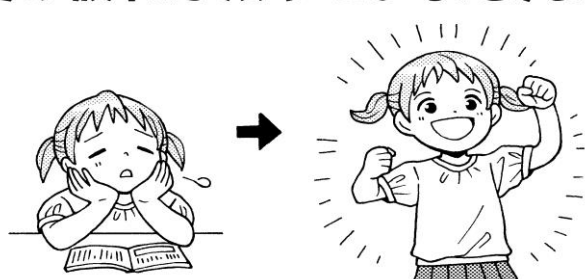


ひにち・ ようび	の み も の	こ ん だ て め い 主食・おかず	お も な ざ い り よ う						えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			ち・にく・ほねを つくるものになる (あか)		からだのちょうしを ととのえるもの になる (みどり)		エネルギーのもと になる (き)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
3 (水)	シ ヨ ア	☆先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく☆ ポークカレーライス フレンチサラダ シューアイス (パニラ)	ぶたにく ハム	のむヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが りんご	こめ アイス おしむぎ さとう じゃがいも	あぶら	594 20.5 10.1 2.2
4 (木)	牛 乳 ♂	☆ラッキーにんじんデー☆ むぎごはん とうふいりハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる	たまご かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう おしむぎ パンこ でんぶん じゃがいも	こまあぶら こま	639 27.7 19.0 2.1
5 (金)	牛 乳 ♂	キムチチャーハン やきぎょうざ サンラータン	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	ながねぎ キムチ たけのこ にんにく しいたけ	こめ おしむぎ はるさめ でんぶん	あぶら こまあぶら	622 26.1 21.1 2.6
8 (月)	牛 乳 ♂	むぎごはん しろみざかなのみそチーズやき こまつなとひじきのサラダ もずくスープ	ホキ みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき もずく	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ ながねぎ レモン	こめ おしむぎ さとう はるさめ	あぶら こまあぶら マヨネーズ	608 28.1 18.0 3.1
9 (火)	牛 乳 ♂	むぎごはん マーボーどうふ パンパンジーサラダ ヨーグルト	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり たけのこ にんにく ながねぎ もやし しょうが	こめ おしむぎ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら こま	669 27.5 21.2 2.3
10 (水)	牛 乳 ♂	★9月分の給食費引き落とし日★ (5,000円/人+手数料10円) 前日までに残高の確認をお願いします。 ハムチーズトースト にんじんサラダ チリコンカン おおしまなしえんのなし	ぶたにく とりにく ベーコン ツナ だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	きゅうり セロリ たまねぎ にんにく	しょうくパン でんぶん	あぶら	682 31.7 27.9 2.8
11 (木)	牛 乳 ♂	むぎごはん ぶたにくのごまみそやき いそあえ さわにわん	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん にんにく ながねぎ しょうが たけのこ えのきたけ	こめ おしむぎ さとう しらたき	あぶら こま	636 27.3 23.6 2.2
12 (金)	牛 乳 ♂	メキシカンピラフ れんこんグリルサラダ ウィンナーとやさいのスープ	ぶたにく とりにく ウィンナー えだまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ れんこん マッシュルーム コーン にんにく	こめ おしむぎ さつまいも じゃがいも	オリーブオイル バター	681 23.4 25.4 2.1
16 (火)	牛 乳 ♂	ひやしごもくうどん ちくわのにしょうあげ (あおのり/カレー) かぼちゃむしパン	とりにく あぶらあげ なると ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん かぼちゃ	きゅうり ながねぎ	うどん さとう こむぎこ	あぶら バター	660 27.5 21.4 2.4
17 (水)	牛 乳 ♂	☆本からとびだすごちそう給食☆ むぎごはん あつあげとだいこんのオイスターに ナムル てづくりあんにんどうふ	とりにく きぬあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ もやし だいこん にんにく しょうが しいたけ もも	こめ ゼリー おしむぎ さとう しらたき	あぶら こまあぶら こま	668 21.4 21.5 1.7
18 (木)	牛 乳 ♂	☆本からとびだすごちそう給食☆ むぎごはん いかのねぎみそやき ポパイポテトサラダ きりぼしだいこんのみそしる	いか みそ ぶたにく ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん	こめ おしむぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	602 29.9 17.1 2.3
19 (金)	牛 乳 ♂	ちゅうかうおこわ レバーとポテトのあえもの はるさめスープ	ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	ながねぎ しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ さとう もちこめ でんぶん じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	590 24.1 17.0 2.0
22 (月)	牛 乳 ♂	★9月分の給食費再引き落とし日★ 前日までに残高の確認をお願いします。 むぎごはん サバのカレーやき やきにくサラダ こまつなのみそしる	サバ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり えのきたけ ながねぎ	こめ おしむぎ さとう	あぶら こまあぶら	626 29.1 21.9 2.3
24 (水)	牛 乳 ♂	きのこごはん さつまいもとかぼちゃのてんぷら けんちんじる てづくりみずようかん	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん まいたけ ながねぎ ほんしめじ えのきたけ	こめ さとう おしむぎ こんにゃく さといも さつまいも こむぎこ	あぶら	602 23.0 14.7 1.6
25 (木)	牛 乳 ♂	☆9月のおたんじょうびきゅうしょく☆ やきにくどん たまごスープ やさいチップス	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな かぼちゃ	たまねぎ れんこん えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら こま	664 26.9 21.5 1.7
26 (金)	牛 乳 ♂	☆うんどうかいがんばろうきゅうしょく☆ むぎごはん とりのからあげ チーズいりおひたし だいこんのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ながねぎ しょうが にんにく	こめ おしむぎ でんぶん	あぶら	631 31.1 19.0 2.4
30 (火)	牛 乳 ♂	☆郷土料理を食べよう!～徳島県～☆ いりめし とりにくのレモンやき やさいのみそしる ぶどうゼリー	とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	たまねぎ なす しいたけ レモン	こめ さとう おしむぎ こんにゃく ゼリー	あぶら	584 28.0 16.0 2.4

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆7月のラッキーさんは、2年 H・Rさんでした。
3日(水)にリクエストしたものが出ます♪おたのしみに!

夏の疲れが残っていませんか?



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。



☆本からとびだすごちそう給食☆

9月は、『大根はエライ』から、「厚揚げと大根のオイスター煮」と「切干大根の味噌汁」を出す予定です。

【9月17日(水)、18日(木)実施予定】

※裏面に給食だよりがあります!

栄養摂取基準 (3, 4年生)		当月平均
エネルギー	650	632
たんぱく質	26.8	26.6
脂質	18.1	19.7
食塩相当量	2.0	2.2