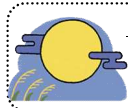


8・9月きゅうしょくこんだて



小
給食回数
23回

B
地区

生活リズムを整えよう！

夏休みを楽しむ過ごすことができたか？ 学校生活を元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切です！ 夜ふかしをせずに早く寝て早く起き、朝だけではなく昼・夕の3食を規則正しくとりましょう。



火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8/26 えねるぎー たんぱくしつ 608Kcal 21.5g 17.9g 豚キムチ ごはん 三絲湯	8/27 みかんジュース 609Kcal 27.1g 21.6g フロッキーのサラダ つけてたべる ナン キーマカレー ルー	8/28 ぎゅうにく やさい いたもの 589Kcal 23.4g 15.5g 牛肉と野菜の炒め物 ごはん なすのみそ汁	8/29 食育タイム 609Kcal 23.4g 15.5g ヨーグルト きざみのり かけてたべる ごはん 鶏飯 だし
あかのなかま：ぶたにく あぶらあげ きいろのなかま：こめ むぎ はるさめ みどりのなかま：キムチにら たまねぎ	ぶたにくぎゅうにく ハム ギゅうにゅう ナン こむぎこ あぶら さとう ブロッコリー たまねぎ ビーマン エリンギ	ぎゅうにく あぶらあげ わかめ みそ こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら たまねぎ にんじん みずな もやし なす	たまご とりにく のり ヨーグルト こめ あぶら さとう だいこん にんじん しいたけ こねぎ
9/1 食育タイム 632Kcal 22.9g 22.3g ひじきのサラダ ごはん じゃあちゃん豆腐 家常豆腐	2 617Kcal 29.0g 17.7g きゅうりの昆布和え 鮭の塩焼き ごはん がたはる 豚汁	3 552Kcal 21.0g 22.1g ビーフンの炒め物 キャロットパニ 中華スープ	4 622Kcal 24.2g 18.2g せん 緑キャベツ ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ごはん 具だくさんすまし汁
5 654Kcal 30.5g 17.1g のりかつお シュウマイ ごはん とりにく えだまめ いたもの 鶏肉と枝豆の炒め物	6 610Kcal 20.3g 27.2g ぶたにく あぶらあげ とうふ こめ じゃがいも あぶら きゅうり ごぼう にんじん キャベツ しめじ	7 610Kcal 20.3g 27.2g ぶたにく あぶらあげ とうふ こめ じゃがいも あぶら きゅうり ごぼう にんじん キャベツ しめじ	8 597Kcal 23.4g 15.8g ぶたにく たいいず いたもの 豚肉と大豆の磯煮 ごはん きのこ汁
9 641Kcal 26.9g 18.1g やさい あ 野菜のごま和え さばのみそ煮 ごはん かき玉汁	10 610Kcal 20.3g 27.2g やさい のんエッグマヨネーズ和え 食パン ハワイアミトボール	11 681Kcal 30.2g 19.2g ひじきばつぱ あかぎさな なんばん づ 赤魚の南蛮漬け ごはん キャベツのみそ汁	12 597Kcal 20.8g 16.9g びびんバの具 ぎゅうにく 鶏肉と大豆の磯煮 きりぼしだいこん 切干大根のびびんバ にくだんご 肉団子のスープ
13 597Kcal 20.8g 16.9g ぶたにく たいいず ひじき あぶらあげ ギゅうにゅう こめ じゃがいも ふ あぶら さとう にんじん ねぎ しめじ えのき しいたけ	14 638Kcal 19.7g 29.7g さば みそ たまご ギゅうにゅう こめ ごま でんぶん さとう キャベツ にんじん もやし こまつな しいたけ	15 594Kcal 23.3g 20.8g あかう あぶらあげ わかめ みそ ひじき こめ こむぎこ ごま あぶら さとう たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ	16 652Kcal 24.7g 17.8g ぶたにく とりにく あかみそ ギゅうにゅう こめ ぎゅうにく はるさめ ごまあぶら だいこん ニら こまつな もやし キムチ
17 食育タイム 638Kcal 19.7g 29.7g ばんさんすう 拌三絲 ごはん マーボーなす	18 食育タイム 594Kcal 23.3g 20.8g なし 梨 ぶたにく 豚肉とキャベツのカレー炒め パン コンクリームスープ	19 食育の日 セレクト給食 652Kcal 24.7g 17.8g シュークリーム まがは みかんゼリー かけてたべる もの 酢のもの なす 麦ごはん なんばん づ 南蛮漬け 具	20 598Kcal 23.3g 18.3g えだまめ 枝豆 しょうがな 白身魚のみそ ノンエッグマヨネーズ焼き ごはん やさい 野菜スープ
21 634Kcal 22.3g 17.8g やさい 野菜のゆかり和え ごはん 肉豆腐	22 634Kcal 22.3g 17.8g ぶたにく あかみそ たまご ハム あぶらあげ こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう なす にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ	23 593Kcal 24.4g 18.0g ぶたにく なまクリーム ギゅうにゅう パン あぶら さとう キャベツ たまねぎ しめじ コーン なし	24 614Kcal 20.7g 17.6g あぶらあげ とりにく かまぼこ たまご わかめ こめ むぎ でんぶん ごま さとう にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ
25 699Kcal 20.8g 19.1g フルーツヨーグルト かけてたべる もぎ 麦ごはん カレーライス ルー	26 699Kcal 20.8g 19.1g ぎゅうにく あつあげ ギゅうにゅう こめ あぶら さとう にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり りんご	27 699Kcal 20.8g 19.1g ぎゅうにく チーズ ギゅうにゅう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン	28 699Kcal 20.8g 19.1g ぼたて ハム きびなご とうふ もずく こめ もちこめ じゃがいも あぶら さとう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ
29 あきやす 秋休み とりにく こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ こめ じゃがいも あぶら さとう かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ えのき	30 給食の日 609Kcal 23.9g 13.8g やさい ふく に 野菜の含め煮 ごはん えのみそ汁	疲労回復には、ビタミンB1！ ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。給食では「豚キムチ」などを取り入れています。	
ビタミンB1を多く含む食品 豚肉・ハム 玄米 胚芽精米 豆類 たらこ ウナギ 糖実類		アリシンを含む食品 にら たまねぎ にんにく ちっきょう	

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。