

| 実施日 |   | 献立名                                                  | 材 料 名                                   |                                         |                                                                                   | 栄 養 価              |
|-----|---|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 日   | 曜 |                                                      | 血や筋肉のもとになるもの                            | 熱や力のもとになるもの                             | 体の調子をよくするもの                                                                       | エネルギー<br>たんぱく質     |
| 2   | 月 | 牛乳 ごはん 【防災の日(9月1日)】<br>焼き魚(干しホッケ) 乾物と野菜のおひたし<br>すいとん | 牛乳 ほっけ ひじき 鶏肉<br>油揚げ                    | 米 米粉 白玉粉                                | 切干し大根 もやし ホールコーン<br>キャベツ にんじん たまねぎ だいこん<br>干しいたけ はくさい こまつな                        | 597 kcal<br>26.9 g |
| 3   | 火 | 牛乳 スパゲティーミートソース<br>わかめサラダ フルーツサイダーゼリー                | 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆<br>わかめ アガー                | スパゲッティ 油 さとう ごま油                        | にんにく セロリ にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム ホールトマト パセリ<br>だいこん キャベツ もも缶 パイン缶 みかん缶               | 642 kcal<br>27.1 g |
| 4   | 水 | 牛乳 じゃこトースト<br>野菜いっぱい和風ポトフ くだもの                       | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>ピザチーズ 鶏肉                  | 無塩食パン 白ごま<br>マヨネーズ(エッグケア大豆含) 油<br>じゃがいも | 万能ねぎ にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ こまつな ごぼう なし                                           | 570 kcal<br>24.0 g |
| 5   | 木 | 牛乳 むぎごはん ごま油香るのりふりかけ<br>家常豆腐(ジャージャンドウフ)<br>はるさめサラダ   | 牛乳 のり 豚肉 生揚げ                            | 米 麦 ごま油 さとう 白ごま<br>油 かたくりこ はるさめ         | にんにく にんじん たけのこ<br>干しいたけ しょうが キャベツ<br>ピーマン きゅうり もやし                                | 632 kcal<br>26.4 g |
| 6   | 金 | 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き<br>切干大根の煮つけ さつまいものみそ汁                | 牛乳 さば さつま揚げ                             | 米 油 さとう さつまいも                           | 切干し大根 にんじん こまつな<br>たまねぎ 長ねぎ                                                       | 600 kcal<br>25.6 g |
| 9   | 月 | 牛乳 さんまごはん【重陽の節句】<br>野菜のゆず香和え キクの花入りすまし汁<br>冷凍りんご     | 牛乳 さんま 豆腐                               | 米 麦 かたくりこ 小麦粉<br>さとう 白ごま                | しょうが はくさい ほうれんそう<br>にんじん ゆず たまねぎ えのき<br>長ねぎ こまつな りんご                              | 626 kcal<br>22.8 g |
| 10  | 火 | 牛乳 ジャンバラヤ パンプキンサラダ<br>クラムチャウダー(ニューイングランド風)           | 牛乳 鶏肉 ウィンナー<br>ベーコン いんげんまめ<br>あさり 生クリーム | 米 麦 油 はちみつ じゃがいも<br>バター 小麦粉             | トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ<br>マッシュルーム にんじん ホールトマト<br>赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり<br>かぼちゃ パセリ | 654 kcal<br>25.4 g |
| 11  | 水 | 牛乳 沖縄そば トーフチャンプルー<br>フルーツポンチ【沖縄県の郷土料理】               | 牛乳 もずく かまぼこ<br>豚肉 ツナ 生揚げ                | 沖縄そば(生) 油 さとう ごま油                       | あさつき しょうが にんじん キャベツ<br>にら パイン缶 もも缶 みかん缶                                           | 610 kcal<br>29.7 g |
| 12  | 木 | 牛乳 むぎごはん おかかふりかけ<br>たまご焼きあんかけ とん汁<br>ももゼリー           | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>粉かつお 鶏肉 卵 豚肉<br>豆腐 寒天     | 米 麦 白ごま さとう 油<br>かたくりこ こんにゃく            | にんじん たまねぎ れんこん<br>ごぼう だいこん こまつな<br>もも100%ジュース もも缶                                 | 633 kcal<br>27.7 g |
| 13  | 金 | 牛乳 パインパン 3種のおいもグラタン<br>野菜たっぷりスープ                     | 牛乳 豚肉 大豆<br>ピザチーズ 鶏肉                    | パインパン 油 じゃがいも<br>さとも さつまいも              | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>ホールトマト パセリ えのきたけ<br>にんじん キャベツ こまつな                           | 588 kcal<br>26.4 g |
| 17  | 火 | 牛乳 十五夜たきこみごはん【十五夜】<br>魚の西京焼き たまねぎのみそ汁<br>黄金のお月見だんご   | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>さけ 豆腐                      | 米 もち米 油 さとも さとう<br>白玉粉 かたくりこ            | にんじん しめじ さやいんげん<br>たまねぎ えのき だいこん<br>チンゲンサイ かぼちゃ                                   | 627 kcal<br>31.5 g |
| 18  | 水 | 牛乳 チキン豆乳クリームライス<br>キャロットソースサラダ ぶどうゼリー                | 牛乳 鶏肉 豆乳 寒天                             | 米 麦 油 米粉 さとう                            | にんじん たまねぎ しめじ えのき<br>にんにく 赤パプリカ パセリ こまつな<br>キャベツ きゅうり ぶどうジュース                     | 604 kcal<br>21.6 g |
| 19  | 木 | 牛乳 きのこうどん【彼岸入り】<br>和風おろしサラダ 黒ごまおはぎ                   | 牛乳 豚肉 油揚げ                               | 冷凍うどん 油 さとう かたくりこ<br>もち米 米 黒ごま          | しめじ にんじん たまねぎ 長ねぎ<br>こまつな キャベツ もやし だいこん<br>しょうが                                   | 631 kcal<br>23.1 g |
| 20  | 金 | 牛乳 マーボー豆腐丼<br>かみかみ中華サラダ くだもの                         | 牛乳 豚肉 豆腐                                | 米 麦 油 かたくりこ ごま油<br>さとう                  | にんにく しょうが 長ねぎ にんじん<br>たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら<br>切干し大根 もやし きゅうり ホールコーン なし              | 618 kcal<br>25.0 g |
| 24  | 火 | 牛乳 さけ茶漬け 高野豆腐入り肉じゃが<br>野菜の梅かつお和え                     | 牛乳 塩さけ のり 豚肉<br>高野豆腐 粉かつお               | 米 麦 白ごま 油 こんにゃく<br>じゃがいも さとう            | 万能ねぎ にんじん たまねぎ<br>グリーンピース キャベツ もやし こまつな<br>うめ                                     | 568 kcal<br>26.0 g |
| 25  | 水 | 牛乳 くらざとうパン タンドリーフィッシュ<br>じゃがいもと野菜のサラダ<br>ぶたにくと豆腐のスープ | 牛乳 メダイ<br>プレーンヨーグルト 豚肉<br>豆腐            | くらざとうパン 油 じゃがいも<br>さとう かたくりこ            | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり たけのこ こまつな                                        | 542 kcal<br>27.4 g |
| 26  | 木 | 牛乳 ごはん ひじきふりかけ<br>車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ                  | 牛乳 ひじき 粉かつお<br>鶏肉                       | 米 さとう 油 こんにゃく<br>じゃがいも 焼きふ(車ふ) ごま油      | ごぼう にんじん さやいんげん だいこん<br>キャベツ こまつな                                                 | 570 kcal<br>20.3 g |
| 27  | 金 | 牛乳 ツナコーンピラフ<br>さつまいもチップスサラダ トマトスープ                   | 牛乳 ツナ 豚肉                                | 米 麦 油揚げ 油 さつまいも<br>さとう                  | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>ホールコーン 赤パプリカ こまつな もやし<br>キャベツ セロリ にんじん ホールトマト                | 581 kcal<br>19.6 g |
| 30  | 月 | 牛乳 ごまごはん かぼちゃコロツケ<br>きゃべつのゆかり和え<br>豆腐とねぎのみそ汁         | 牛乳 豚肉 豆腐                                | 米 麦 白ごま じゃがいも 油<br>小麦粉 パン粉              | かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん<br>きゅうり ゆかり 長ねぎ こまつな                                          | 616 kcal<br>19.9 g |

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



|                            | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|--------------|
| 9月分 一日あたりの平均               | 606             | 25.1         |
| 3・4学年 1人1回当たりの<br>学校給食摂取基準 | 650             | 26.0         |

夏の疲れが残る時期

1日3食をしっかりと食べよう

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

9月1日 防災の日

9月1日は関東大震災が起きた日です。災害はいつ起こるかわかりません。家族で話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

十五夜

十五夜は、旧暦の8月15日にあたる日で、今年は9月17日が十五夜になります。