


 こんげつ きゅうしょくもくひょう
 今月の給食目標

あさごはんをしっかりとべよう

みなさん、夏休みはいかがでしたか?「こんなことしたよ!」「こんなもの食べたよ!」など、夏休みのできごとを、ぜひ教えてくださいね!これからまた、学校生活が始まります。まずは、①朝、同じ時間に起きること ②朝ごはんを食べること ③学校でたくさん動くことを心がけてみましょう。そうすると、夜はねむくなって、ぐっすりねむれるはずです。2学期は運動会の練習も始まります。生活のリズムをととのえて、9月も元気に過ごしていきましょう。



日 曜日	こん 献 だて 立 めい 名	あかのなかま 骨・歯・筋肉になる	きいろのなかま 熱や力になる	みどりのなかま 体の調子を整える	中 学 年 基 準	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	ランチルーム /その他
2 すい	ぼうさいきゅうしょく ひじょうしょく 非常食のカレーを食べてから下校します。						
3 もく	げいじゅつ かんしやうかい 芸術鑑賞会のため給食なし						
4 きん	チキンカレー ぎゅうにゅう キャベツとツナのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ツナ	こめ おぎ きょうかまい あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ	633 23.2 20.8 2.2	kcal g g g	
7 げつ	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまじる とりのこみやき こんにやくとにんじんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ おぎ きょうかまい さつまじも あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ はねぎ こんにやく いんげん	647 25.7 19.9 1.9	kcal g g g	
8 か	みそラーメン ぎゅうにゅう ジャンボシュウマイ	ぎゅうにゅう とりにく なんと みそ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぷん ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ たまねぎ	582 30.4 18.5 2.8	kcal g g g	
9 すい	かんこくふうまぜごはん ぎゅうにゅう サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ おぎ きょうかまい ごまあぶら ごま あぶら もちごめ	にんじん にら たくあん だいこん ほししいたけ ながねぎ しょうが	555 24.8 20.8 1.7	kcal g g g	はこね ランチ
10 もく	ロールパン ぎゅうにゅう ブラウンシチュー もやしとハムのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ロールパン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もやし こまつな	578 24 24.8 2.7	kcal g g g	
11 きん	コーンライス ぎゅうにゅう トマトとたまごのスープ クリスピーチキン	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ おぎ きょうかまい でんぷん こむぎこ コーンフレーク あぶら	コーン たまねぎ トマト こまつな にんにく しょうが	629 28.4 18.9 2.5	kcal g g g	
14 げつ	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのみそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく	こめ おぎ きょうかまい あぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん こまつな にんじん こんにやく たまねぎ いんげん	599 24.2 17.2 2.5	kcal g g g	
15 か	にくうどん ぎゅうにゅう みうらひじきのかきあげ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	うどん さとう こむぎこ あぶら ゼリー	にんじん ほししいたけ しょうが もやし こまつな はねぎ たまねぎ ごぼう コーン	578 20.6 18.2 1.3	kcal g g g	はこね ランチ
16 すい	むぎごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる さわらのしょうがに おかかいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ さわら かつおぶし	こめ おぎ きょうかまい あぶら	はくさい にんじん しょうが キャベツ もやし	613 28.4 18.3 2.3	kcal g g g	

こんげつ か すい ふう せかい りょうり かんこく にち か みうら あ ひ ちさんちしよ
 今月のはこねランチは9日(水)サムゲタン風スープ【世界の料理(韓国)】、15日(火)三浦ひじきのかき揚げ【ひじきの日・地産地
 消】、25日(金)お月見汁【十五夜】を予定しております。サムゲタン風スープは初登場メニューです。お楽しみに!

