

9月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に家庭・学校においても毎日確認してください。
 ※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	腸の働きや体温を上げる
緑の食品	体の調子をととのえる

TEL:	098-987-2452		
FAX:	098-987-2452		
学校給食の栄養基準			
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月) 2学期スタート ぎゅうにゅう ぶたどん かいそうサラダ いりこだしのみそしる	2(火) ぎゅうにゅう チキンカレー こまつなのアーモンドあえ	3(水) ぎゅうにゅう ひやしちゅうか ちゅうかコーンスープ りんご	4(木) 旧盆 ウンケー ぎゅうにゅう ウンケージュシー うむくじてんぷら いんげんのスーナー シカムドウチ	5(金) 旧盆 中日 (お休み)
あか	牛乳、豚肉、青とさかのり、赤とさかのり、わかめ、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉	牛乳、全卵、ハム(乳、大豆)、豆腐(大豆)	牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、カステラかまぼこ(卵抜)	
き	米、麦、さとう、でん粉、こめ油	米、麦、じゃがいも、こめ油、アーモンド、さとう	中華めん(小麦)、こめ油、さとう、ごま油、でん粉	米、ラード、こめ油、じゃがいも、大豆油(大豆)、ごま、さとう	
みどり	たまねぎ、ごぼう、こんにやく、しょうが、こねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、だいこん、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、にんにく、ブロン、キャベツ、小松菜、コーン	きゅうり、コーン、たまねぎ、こねぎ、りんご	にんじん、しいたけ、こねぎ、しょうが、いんげん、こんにやく、とうがん	
小学校	C 573 P 24.4 F 19.5	C 574 P 20.9 F 16.6	C 598 P 24.7 F 19.3	C 681 P 22.5 F 29.8	
中学校	C 753 P 29.3 F 22.9	C 745 P 25.4 F 18.5	C 719 P 29 F 21.8	C 838 P 26.5 F 33.6	



こ ん だ て	8(月) 沖縄戦終戦の日 ぎゅうにゅう ポロポロジュシー ふかしいも タマナーチャンプルー	9(火) ぎゅうにゅう タコライス もずくのスープ バナナ	10(水) ぎゅうにゅう はいがパン モチコチキン マリネサラダ レッドクラムチャウダー	11(木) ぎゅうにゅう むぎごはん しまぎかなのしおこうじやき ひじきいため かぼちゃのみそしる	12(金) ぎゅうにゅう しらすチャーハン はるまき パンウースー とうふとコーンのちゅうかスープ
あか	牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、豆腐(大豆)、糸けずり	牛乳、大豆、豚肉、チーズ(乳)、もずく、豆腐(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、全卵、あさり	牛乳、ナガイユ、鶏肉、ひじき、チキアギ(卵抜)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、無添加ポーク(卵抜)、しらす干し、全卵、米粉入り春巻(小麦、豚肉、大豆)、ハム(乳、大豆)、豆腐(大豆)
き	米、こめ油、さつまいも	米、麦、こめ油、ごま油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦はいがもち粉、大豆油(大豆)、こめ油、じゃがいも、小麦粉(小麦)、バター(乳)	米、麦、さとう、こめ油	米、ごま油、こめ油、大豆油(大豆)、緑豆はるまき、さとう、ごま、でん粉
みどり	小松菜、にんじん、とうがん、キャベツ、にら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく、キャベツ、えのきたけ、こねぎ、バナナ	にんにく、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、赤ピーマン、にんじん、トマト、マッシュルーム	しいたけ、にんじん、こんにやく、あお豆(大豆)、かぼちゃ、たまねぎ、こねぎ	たまねぎ、にんじん、こねぎ、きゅうり、コーン、青ねぎ
小学校	C 483 P 20.6 F 17.1	C 627 P 25 F 21.8	C 716 P 31.1 F 32.6	C 517 P 25.9 F 13.4	C 683 P 23 F 30.1
中学校	C 636 P 24.4 F 19.1	C 802 P 30.5 F 24.8	C 849 P 35.8 F 38.7	C 671 P 31.4 F 14.8	C 821 P 26.5 F 32.3

香りの強い野菜

青のりのもととなる「アリシ」がビタミンB1の吸収を促してくれます。

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

豆が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

きょうえいよくひね 好ききらいなく食べよう
 かしこみに負けない食事のとり方をしよう

今月の給食目標

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

夏バテ対策にオススメの食べ物

