

学校給食予定献立表

2学期の給食が
はじまります!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
2日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			682	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			526
なつやさい カレーライス	とりにく	40		○			ぶたにくと こまつなの あんかけどん	とりにく	40		○		小(高)
	かぼちゃ・たまねぎ	40	○			733		こまつな	20				566
	なす	20			○			たまねぎ	40				
	ホールコーン	5			○			はくさい	30				中・高
ほうれんそうと ツナのサラダ	トマト	10			○	893	かいそうサラダ	にんじん	10				691
	にんにく・しょうが	0.3			○			えのきだけ	5				
	あぶら	1		○				うすくちしょうゆ	6				
なしゼリー	カレールウ	16		○				みりん・さけ	3				
	ケチャップ	1						かたくりこ	3				
	ウスターソース	1						だしじる					
	カレーこ	0.2						くきわかめ	5		○		
	とりがらスープ	1						ひじき	0.3		○		
	ほうれんそう	10			○			にんじん・きゅうり	10			○	
	キャベツ	30			○			もやし	20				
	ツナ	10		○				あぶら	2	○			
	オリーブオイル	3			○			りんごす	4				
	しょうゆ	2						しょうゆ	1				
	リンゴす	4						しお・こしょう					
	なしゼリー	60						きとう	0.5	○			
3日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			553	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			726
ごはん	ぶたにく	40		○			ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)
	はるさめ	10				605		たまねぎ	40				783
ぶたにくと はるさめの いためもの	ピーマン	20			○		ハンバーグ	にんじん・しめじ	15				
	あかピーマン	10			○		ハヤシソース	ブロッコリー	20				中・高
	たけのこ	15			○	745		あぶら	1	○			929
	ほししいたけ	1			○			ハヤシルウ	5	○			
	にんにく・しょうが	0.3			○			ケチャップ	3				
とうがんの スープ	あぶら	1		○			かぼちゃサラダ	ウスターソース	1				
	ごまあぶら	1		○				ぶどうヨーグルト	1				
	しょうゆ	4						あかワイン					
	さけ	1						とりがらスープ					
	きとう	0.5		○				しお・こしょう					
	こしょう	0.03						かぼちゃ	40	○			
	ハム	10			○			きゅうり・たまねぎ	10			○	
	とうふ	30			○			ハム	10				
	とうがん	20			○			エッグケアマヨネーズ					
	えのきだけ	5			○			ぶどうヨーグルト	50			○	
	ねぎ	3			○								
	あぶら	0.5		○									
	さけ・しょうゆ	1											
	かたくりこ	2											
	とりがらスープ	1											
	しお・こしょう												
							8日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
							ぎゅうにゅう	バターロール	80	○			612
							バターロール	やきそばめん	100	○			小(高)
								ぶたにく	40				682
								だいずもやし	20				
								キャベツ	40				中・高
								たまねぎ・にんじん	10				844
								ピーマン	10				
								やきそばソース	12				
								ケチャップ	5				
								しお・こしょう	0.2				
								あぶら	2	○			
								とりにく	15		○		
								チンゲンサイ	15				○
								にんじん	10				○
								たまねぎ	20				○
								ホールコーン	5				○
								とりがらスープ					
								うすくちしょうゆ	3				
								しお	0.1				
								こしょう	0.01				
								あぶら	1	○			

梨について知ろう!



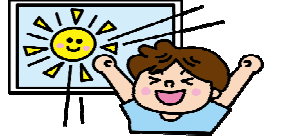
梨は、みずみずしく、シャリシャリとした食感が特徴的です。梨がおいしく食べられる旬の時期は、8月から10月です。しかし、梨の旬は品種ごとに時期が違います。今、梨がおいしい季節のため、いろいろな品種の梨を家で食べて、味や食感の違いを見るのも楽しいですね。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

生活リズムを
ととのえよう!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
9日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			530	ぎゅうにゅう	レーズンパン	50	○			701
ごはん	とりにく	30		○		小(高)	レーズンパン	ミンチカツ	60		○		小(高)
ちくぜんに	ちくわ	20		○		601	ミンチカツ	かぼちゃ	20	○			771
みぞれじる	こんにゃく	20				中・高	だいずと	だいずみずに	15		○		898
	さといも	30	○			740	かぼちゃの	ホールコーン	10			○	
	ごぼう・たけのこ	15			○		サラダ	さやいんげん	10			○	
	れんこん・にんじん	15			○		カレースープ	たまねぎ	5			○	
	さやいんげん	10			○			ドレッシング				○	
	あぶら	1	○					ぶたにく	10		○		
	さとう	4	○					たまねぎ	30			○	
	しょうゆ	6						にんじん	10			○	
	さけ・みりん	2						ブロッコリー	20			○	
	だしじる							にんにく	0.3			○	
	あつあげ	20		○				しょうが	0.3			○	
	しめじ	5			○			ケチャップ	5			○	
	みずな	10			○			ウスターソース	1			○	
	だいこんおろし	15			○			カレールー	10	○			
	しょうが	0.5			○			とりがらスープ					
	うすくちしょうゆ	4			○			カレーこ	0.03				
	みりん	3					14日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	だしじる						ぎゅうにゅう	こめ	80	○			648
	だしこんぶ						ごはん	ゆかりふりかけ					小(高)
	しお	0.2			○		ゆかりふりかけ	さば	60		○		717
	かたくりこ	2					さばのうめに	つちしょうが	2			○	
10日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	じゃがいもと	うめぼし	5				中・高
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			489	だいこんの	ねぎ	5			○	888
ごはん	きのたまあじつけのり					小(高)	そばろに	こんぶ	0.3			○	
きのたま	ベーコン	30		○		569		しょうゆ	4				
あじつけのり	たまねぎ・だいこん	40				中・高		さとう・さけ	3	○			
わふうポトフ	にんじん	20			○	695		みりん	3				
こんぶと	じゃがいも	50	○					とりミンチ	10			○	
きゃべつの	さやいんげん	10			○			じゃがいも	40	○			
あまずづけ	うすくちしょうゆ	2						たまねぎ	30			○	
	さけ・みりん	2						にんじん	15			○	
	だしじる	2						はくさい	30			○	
	しお・こしょう							しめじ	5			○	
	こんぶ	1			○			だいこん	40			○	
	キャベツ	30			○			さとう	3	○			
	きゅうり・にんじん	5			○			しょうゆ	5				
	す	6						さけ・みりん	2				
	さとう	2	○					だしじる					
	しお	0.5						かたくりこ	2				

生活リズムを整えよう!

あつという間に長い夏休みが終わりました。みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ご飯をぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。

学校で元気に活動するためには、**食事、運動、睡眠**などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。また、休み中家の中にいることが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。

水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)