

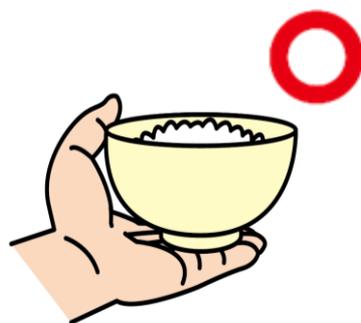
学校給食予定献立表

9月の給食目標
食事のマナーを考えよう!

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
17日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			558	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575
さといもごはん	さといも	30	○				ごはん	さば	60		○		小(高)
	うすあげ	10		○		小(高)		しお	0.2				638
	にんじん	5			○	630	さばのしおやき	さけ	2				
つきみじる	ほししいたけ	0.5			○			こまつな	15			○	
	うすくちしょうゆ	7				中・高		キャベツ	30			○	
ほうれんそうと	さけ	2				761	こまつなの	にんじん	10			○	
もやしの	みりん	4					ごまあえ	さとう	1.5	○			
いために	しお・だしじる						じぶに	しょうゆ	3.3				
	しらたまだんご	40	○				(治部煮)	すりごま	0.8	○			
	あおねぎ	5			○			とりにく	30		○		
	えのきだけ	5			○			ふ	2	○			
	だいこん	10			○			えのきだけ	5			○	
	みそ	7			○			たけのこ	15			○	
	だしじる・だしこんぶ							にんじん	10			○	
	ぶたにく	15		○				あおねぎ	3			○	
	ほうれんそう	15			○			だいこん	25			○	
	もやし	20			○			ささがきごぼう	10			○	
	にんじん	10			○			もやし	10			○	
	あぶら	1	○					しお	0.1				
	さけ	2						うすくちしょうゆ	4				
	しょうゆ	1.5						みりん	2				
	フレンズクレープ	1袋	○					さけ	1				
	(さつまいも)							だしじる					
								かたくりこ	1.5				
18日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			550	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575
こめこパン	にくじゃがコロッケ	50	○				ぶたにく	30		○			小(高)
	あぶら					小(高)	ごはん	たまご	30		○		657
	ホールコーン	20			○	607	うすあげ	8		○			
にくじゃが	えだまめ	15			○		ぶたにくの	ささがきごぼう	20			○	
コロッケ	にんじん	10			○	中・高	やながわふうに	たまねぎ	35			○	中・高
	あぶら	0.5	○			736		しろねぎ	10			○	815
さんしょく	しお・こしょう						じゃがいもと	あぶら	1	○			
ソテー	ベーコン	10		○			わかめの	さとう	3.5	○			
	じゃがいも	15	○				みそしる	しょうゆ	6				
ミネストローネ	たまねぎ	30			○			さけ	2				
	キャベツ	15			○			みりん	3				
	セロリ	5			○			だしじる					
	トマトみずに	20			○			とうふ	15		○		
	にんにく	0.3			○			わかめ	0.5		○		
	オリーブオイル	1	○					じゃがいも	25	○			
	ケチャップ	6						にんじん	8			○	
	あかワイン	1						たまねぎ	8			○	
	ウスターソース	0.5						みそ	8		○		
	とりがらスープ							だしじる					
	しお・こしょう												

おわんの持ち方

食事時の「手」、
どうしていますか?



食事中、おはしをもっていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上など机の下にあってたりして、姿勢が悪くなっている人をみかけます。日本では、ごはんや汁物の入っているお椀、小さな器は、手にもって食べるのが正しいマナーです。食事をするときに見直してみましよう！

学校給食予定献立表

正しい姿勢で
食事ができているかな？



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)
24日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			576	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			538
	カリカリうめ	1.5			○		とりにく	とりにく	60		○		
うめごはん	ねりうめ	2			○	小(高)	やきとりどん	しょうが	0.3			○	小(高)
	さけ	1				640		さけ	3				610
ちくわの	ちくわ	35		○			すましじる	しお	0.3				
いそべあげ	こむぎこ	15	○			中・高		こしょう	0.03				中・高
	あおのり	0.05	○			822	げんきヨーグルト	しろねぎ	20			○	739
わふうポトフ	あぶら	4	○					たまねぎ	60			○	
	ウインナー	15		○				あぶら	1	○			
	たまねぎ・じゃがいも	40	○		○			しょうゆ	3.5				
	だいこん	35			○			さとう	2.5				
	キャベツ	30			○			みりん	1.5				
	にんじん	10			○			さけ	1				
	さやいんげん	8			○			かたくりこ	0.8				
	うすくちしょうゆ	2.5						とうふ	20			○	
	さけ・みりん							かまぼこ	10			○	
	しお・こしょう							はくさい	20			○	
	だしじる							えのきだけ	5			○	
								にんじん	5			○	
25日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		あおねぎ	2			○	
ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			635		うすくちしょうゆ	2				
	ブルーベリージャム	1袋	○					さけ	4				
コッペパン	にくだんご	50		○		小(高)		しお	0.2				
	たまねぎ	40			○	703		だしじる・だしこんぶ					
ブルーベリー	にんじん	15			○			げんきヨーグルト	1個			○	
ジャム	じゃがいも	30	○			中・高							
	ブロッコリー	20			○	880	30日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ミートボール	マッシュルーム	5			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			552
シチュー	にんにく	0.5			○			さのたまあじつけのり	1袋			○	
	あぶら	1	○				ごはん	うどん	60	○			小(高)
かぼちゃサラダ	ハヤシルウ	10	○					ぎゅうにく	25		○		624
	ケチャップ	2						うすあげ	8		○		
	あかワイン	2					さのたま	はくさい	20			○	中・高
	ウスターソース	1					あじつけのり	あおねぎ	3			○	766
	とりがらスープ							にんじん	8			○	
	しお・こしょう						にくうどん	たまねぎ	10			○	
	ローズハム	8		○				ほししいたけ	0.5			○	
	かぼちゃ	30	○				やさいの	うすくちしょうゆ	8				
	えだまめ	10			○		ごもくに	みりん	5				
	にんじん	8			○			だしじる					
	エッグケアマヨネーズ	1袋	○					じゃがいも	30	○			
26日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		たけのこ	10			○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			545		にんじん	10			○	
	ぶたにく	40		○				さやいんげん	10			○	
ごはん	はるさめ	15	○			小(高)		あぶら	1	○			
	とうふ	25		○		623		さとう	2	○			
ぶたにくと	ピーマン	15			○			しょうゆ	4				
はるさめの	にんじん・たけのこ	10			○	中・高		みりん	2				
いためもの	ほししいたけ	0.5			○	771		だしじる					
	にんにく・しょうが	0.3			○								
ちんげんさいの	あぶら・ごまあぶら	1	○										
スープ	しょうゆ・さけ												
	さとう	0.5											
	こしょう	0.03											
	とりミンチ	15		○									
	ちんげんさい・たまねぎ	15			○								
	にんじん	10			○								
	あぶら	0.5	○										
	さけ	2											
	とりがらスープ												
	しお・こしょう												

ひじはつかないようにして、食事をしましょう！



(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。)