

が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

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	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー
					ど	(カロリー)						ど	(カロリー)
2日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	4日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			512	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			547
	とりにく	25		○			とりミンチ	60		○			
なつやさい	かぼちゃ	30	○			小(高)	そばろどん	だいずのはな	5		○		小(高)
チキンカレー	なす	15			○	609	たまねぎ	50			○		653
	たまねぎ	30			○		にんじん	15			○		
ブロッコリーと	えだまめ	10			○	中・高	さやいんげん	10			○		中・高
コーンのサラダ	にんじん	10			○	753	しょうが	1			○		810
	にんにく・しょうが	0.3			○		あぶら	1	○				
	あぶら	1	○				しょうゆ	6.5					
	ウスターソース	1					さとう	3	○				
	ケチャップ	2					さけ	2					
	カレールウ	15	○				みりん	2.5					
	カレーこ	0.2					ぎつまいも	25	○				
	とりがらスープ	7					ごぼう	15				○	
	ブロッコリー	20			○		だいこん	15				○	
	キャベツ	15			○		にんじん	8				○	
	ホールコーン	5			○		たまねぎ	10				○	
	にんじん	8			○		みそ	8		○			
	しょうゆ・りんごす						だしじる	1.4					
	さとう	0.4	○										
	しお・こしょう						5日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	あぶら	1.4					ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			521
3日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ハンバーグ	60		○			
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			508	アップルパン	たまねぎ	25			○	小(高)
	やさいふりかけ	1袋					ハンバーグ	にんじん	10			○	622
ごはん	ぶたにく	60		○		小(高)	ハヤシソース	マッシュルーム	8			○	中・高
	しょうが	1.5			○	603		ブロッコリー	20			○	797
やさいふりかけ	しょうゆ	5.5				中・高		あぶら	1	○			
	さけ・みりん	3				745	トマトとこまつな	ハヤシルウ	7		○		
ぶたのしょうが	あぶら	1	○				のスープ	ケチャップ	3.5				
やき	キャベツ	25			○			ウスターソース	1				
	たまねぎ	50			○			あかワイン	1				
とうふとわかめ	にんじん	10			○			とりがらスープ	3.5				
のすましじる	さやいんげん	10			○			こしょう	0.03				
	あぶら	1	○					とりにく	15		○		
	しお・こしょう							トマト	10			○	
	とうふ	15		○				たまねぎ	15			○	
	わかめ	0.3		○				こまつな	15			○	
	はくさい	15			○			しめじ	5			○	
	にんじん	10			○			ソテードオニオン	3.5			○	
	えのきだけ	5			○			オリーブオイル	1	○			
	しろねぎ	8			○			しろワイン	2				
	うすくちしょうゆ	2						うすくちしょうゆ	0.3				
	さけ・しお							しお	0.1				
	だしじる・だしこんぶ							こしょう	0.03				
								とりがらスープ					

周りの人と気持ちよく食事をすすめるために、1人1人が食事のマナーに気を付けることが大切です。

右の図をみて、マナーを守ることができているか確認してみてくださいね。

ただも

おはしは正しく持ちましょう

うえうご

●上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



しせい

姿勢をよくしましょう

せすじ

●背筋をのばす

●ひじはつかない

●足の裏を床につける



ても

おわんは手に持って食べましょう

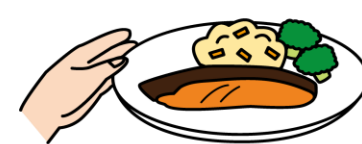
ちいさい

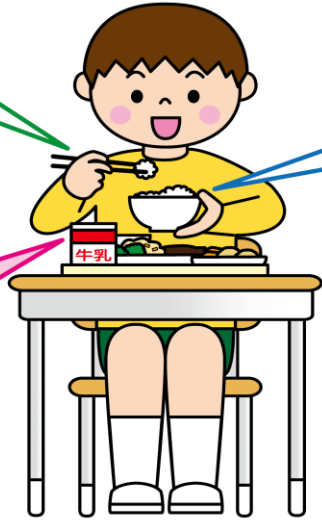
●小さいお皿も手に持つ



おお

●大きいお皿は手を添えて食べる





(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。)

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)
8日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	11日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			532	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			515
ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○			ごはん	ぶたミンチ	30		○		小(高)
さまたま	ぶたにく	60		○		小(高)	とうふ	とうふ	60		○		613
あじつけのり	たまねぎ	50			○	634	マーボーどうふ	たまねぎ	40			○	
ブルコギ	にんじん	15			○	中・高	(麻婆豆腐)	こまつな	15			○	
はるさめスープ	にら	8			○	784	わかめスープ	しろねぎ	10			○	
	だいずもやし	20			○			たけのこ	15			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○			ほししいたけ	0.5			○	
	しょうゆ	6						にんにく	0.5			○	
	さとう	1.5	○					しょうが	0.5			○	
	みりん・さけ							あぶら	1	○			
	しろごま	1	○					トウバンジャン	0.23		○		
	ごまあぶら	1						あかみそ	5		○		
	かたくりこ	1						しょうゆ	1				
	とりミンチ	15		○				さけ	2				
	はるさめ	5	○					さとう	2	○			
	ちんげんさい・たまねぎ	10			○			ごまあぶら	0.5	○			
	にんじん	8			○			とりがらスープ	3				
	しょうが	0.3			○			かたくりこ	1.5				
	あぶら	0.5	○					とりにく	15		○		
	うすくちしょうゆ・さけ							わかめ	0.3		○		
	とりがらスープ	10						はくさい	15			○	
	しお・こしょう							にんじん	10			○	
9日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		たまねぎ	15			○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			528		しろごま	0.5			○	
おやこどん	とりにく	40		○				あぶら	0.5	○			
キャベツと	たまご	35		○		小(高)		しょうゆ	2.5				
ひじきの	うすあげ	10		○		620		さけ	1				
おひたし	たまねぎ	35			○	中・高		とりがらスープ	10				
れいとうみかん	にんじん・しろねぎ	10			○	756		しお	0.2				
	うすくちしょうゆ	6						こしょう	0.01				
	さとう	3	○				12日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	さけ・みりん						ぎゅうにゅう	こめ	80	○			508
	かたくりこ	1					とうもろこし	だしこんぶ	0.35				
	だしじる	0.69					ごはん	ホールコーン	10			○	小(高)
	キャベツ	25			○		ぶたにくと	さけ	1.1				605
	にんじん	10			○		かぼちゃの	しょうゆ	2				中・高
	ひじき	0.5		○			みそに	みりん	1.1				747
	うすくちしょうゆ・みりん							しお	0.1				
	さとう	0.35						ぶたにく	35		○		
	だしじる	0.3	○					あつあげ	30		○		
	れいとうみかん	1個			○		ほうれんそうの	かぼちゃ	40	○			
10日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ごまあえ	だいこん	25			○	
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			552		しめじ	5			○	
バターロール	スパゲティ	40	○					いたこんにゃく	15	○			
なすの	あいびきミンチ	30		○		小(高)		あぶら	1	○</			

(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。)