

生活リズムをとりもどそう・夏バテの回復



ビタミンB1



クエンさん



2学期の給食が始まりました！夏休みは元気に過ごせましたか？休みが長かったので、夜更かしや朝寝坊など、生活が不規則になっていない人はいらっしゃいますでしょうか。運動会の練習も始まりますので、規則正しい生活リズムを早く取り戻しましょう。そして、暑い日が続く、食欲が落ちて夏バテになっている人もいます。給食では、夏バテ回復に効果的な栄養素を含む豚肉や野菜を多く取り入れています。元気に過ごすためにも、給食をしっかりと食べましょう。

栄養価基準値	
エネルギー	640kcal
たんぱく質	18~32g
食塩相当量	2.5g以下

日 ／ 曜	主食	飲み物	おかず(主菜・副菜)	しょうひんのはたらき				栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				きいろのなかま ねつやちからになる	あかのなかま ほねやは、ちやくになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる		
						いろのこいやさい	いろのうすいやさい	
3 ／ 月	むぎごはん		ポークカレー イタリアンサラダ くだもの(オレンジ)	むぎ ごはん じゃがいも アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ サラミ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり オレンジ	642 21.8 2.4
4 ／ 火	せわりコッペパン		ソースやきそば とうもろこしのスープ くだもの(バナナ)	パン ちゅうかめん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりこ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし バナナ	574 24.1 2.7
5 ／ 水	チキンピラフ		ツナサラダ こめこのポタージュスープ	ごはん しょうしんこ バター さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン ツナ ぶたにく	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし しょうが しめじ	580 22.8 2
6 ／ 木	きなこあげパン		いかくんサラダ ワンタンスープ	パン さとう あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いかにんせい	にんじん	かぶ きゅうり えだまめ セロリー ねぎ もやし しいたけ	621 22.9 2.2
7 ／ 金	むぎごはん		ししゃものごまみそやき くきわかめのきんぴら チゲじる	むぎ ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう くきわかめ ししゃも みそ とりこ ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう はくさい だいごん しょうが ねぎ こんにゃく	595 24.4 3.3
10 ／ 月	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ くだもの(グレープフルーツ)	むぎ ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ぶたにく	にんじん	たけのこ しょうが にんにく ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	612 22.8 1.8
11 ／ 火	サラダうどん		かぼちゃのあまに フルーツヨーグルト	うどん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりこ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	きゅうり もやし とうもろこし みかん パイナップル もも バナナ	575 19.9 2.4
12 ／ 水	わかめごはん		さばのあまみそがらめやき ごもくまめ ちゅうかけんちんじる	むぎ ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば みそ だいず とりこ こんぶ ぶたにく	にんじん ほうれんそう	ねぎ れんこん ごぼう だいごん しいたけ こんにゃく	645 29.8 2.4
13 ／ 木	ロールパン		ペンネアラビアータ チーズサラダ	パン ペンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	617 22.2 2.3
14 ／ 金	キムチチャーハン		だいがくいも チンゲンサイとかいばしらのスープ	むぎ ごはん はちみつ あぶら さとう ごま かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ほたてがい	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい ねぎ たまねぎ しいたけ	626 20.3 2.1
18 ／ 火	ミルクパン		チキンマリネ あおりのポテト レタスとたまごのスープ	パン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン あおりの たまご	にんじん ピーマン	たまねぎ レタス もやし	611 25.5 2
19 ／ 水	こぎつねごはん		ツナきゅうりあえ にしよすいとん(プレーン・ほうれんそう)	むぎ ごはん さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ たまご ツナ	にんじん ほうれんそう	だいごん ごぼう ねぎ もやし きゅうり しょうが	617 23.9 2.3
20 ／ 木	こめつこぼん		しろみざかなのチーズやき アーモンドサラダ ミネストローネ	パン アーモンド あぶら さとう バター じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ にんにく	574 27.3 2.3
21 ／ 金	十五夜献立 ぶたにくとごぼうのピリからどん		きのこけんちんじる みたらしだんご	むぎ ごはん しらたま しらたき さとう ごま さとも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ あぶらあげ	にんじん さやいんげん	ごぼう だいごん たまねぎ なめこ ねぎ しめじ しいたけ えのきたけ	629 22.8 2
25 ／ 火	お彼岸献立 おはぎ		カレーうどん みそコールスローサラダ くだもの(なし)	うどん あぶら ごま じゃがいも さとう もちこめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし なし	570 16.6 1.9
26 ／ 水	ごもくあんかけごはん		なまあげのちゅうかスープ くだもの(オレンジ)	むぎ ごはん かたくりこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう いか たまご なまあげ ほたてがい	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく しょうが オレンジ	623 23.3 1.5
27 ／ 木	コッペパン マーシャルピーンズ		じゃがいものバターに シーフードサラダ	パン バター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし	592 23.2 2.3
28 ／ 金	運動会応援献立 むぎごはん		ソースかつ もやしのピリからあえ なめこのみそしる	むぎ ごはん こむぎこ あぶら パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご みそ あぶらあげ わかめ	にんじん	きゅうり もやし しょうが にんにく ねぎ なめこ	675 27.3 2.2

* 材料の購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※お知らせ

9月分の給食費の引き落とし日は、10月1日(月)です。
4,630円です。よろしくお願ひ致します。

今月の予定

3日(月) 2学期始業式 給食あり
29日(土) 運動会 給食なし

栄養価平均

エネルギー	609kcal
たんぱく質	23.3g
食塩相当量	2.2g