

9月給食予定献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | エネルギー(kcal) | 蛋白質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|----|----|---|-------------|--------|-------|-------|
| 2 | 月 | ご飯 牛乳 カジキカツ 五目煮豆 ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁 | 841 | 30.8 | 20.6 | 2.8 |
| 3 | 火 | 七穀ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め キウイフルーツ すまし汁 | 806 | 28.6 | 27.1 | 2.5 |
| 4 | 水 | ご飯 牛乳 鮭のムニエル ポテトサラダ トマトと夏野菜の味噌汁 | 893 | 34.3 | 30.8 | 1.9 |
| 5 | 木 | 醤油ラーメン 牛乳 揚げ餃子 ぶどう | 788 | 31.5 | 24.8 | 4.0 |
| 6 | 金 | 紫黒米ご飯 牛乳 さわらの照り焼き さつまいも甘煮 ナムル 豚汁 | 821 | 31.8 | 19.3 | 2.2 |
| 9 | 月 | 麦ご飯 牛乳 豆腐のそぼろ餡包み 麻婆なす かきたま汁 | 850 | 27.6 | 33.6 | 2.3 |
| 10 | 火 | 三色丼 牛乳 グリーンアスパラ 味噌汁 | 789 | 31.9 | 24.1 | 2.3 |
| 11 | 水 | ゆかりご飯 牛乳 五目厚焼き玉子 肉じゃが ブロッコリー 味噌汁 | 886 | 30.1 | 28.1 | 2.7 |
| 12 | 木 | 食パン(桃ジャム) 牛乳 白身魚フライ ソース焼きそば 白菜のスープ | 924 | 34.8 | 30.1 | 4.2 |
| 13 | 金 | 〈お月見献立〉さつまいもご飯 牛乳 さんま生姜煮 里芋と玉こんの含め煮 ほうれん草のごま和え すまし汁 おはぎ | 920 | 29.5 | 24.5 | 3.7 |
| 17 | 火 | 十穀ご飯 牛乳 ポークソテー 人参グラッセ 小松菜とわかめのお浸し もずくのスープ | 864 | 33.6 | 31.3 | 2.3 |
| 18 | 水 | スパゲティトマトソース 牛乳 グリーンサラダ オレンジ | 776 | 29.2 | 25.8 | 2.1 |
| 19 | 木 | 麦ご飯 牛乳 チンジャオロースー 上海パオズ 味噌汁 | 850 | 31.4 | 30.0 | 2.2 |
| 20 | 金 | ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ ヨーグルト | 858 | 28.3 | 24.1 | 2.6 |
| 24 | 火 | ご飯 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 枝豆と青菜のお浸し 味噌汁 | 809 | 31.3 | 25.6 | 2.4 |
| 25 | 水 | 麦ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ 蒸し鶏ときゅうりの中華和え 味噌汁 | 838 | 35.4 | 27.4 | 2.6 |
| 26 | 木 | 中華丼 牛乳 枝豆のおろし和え 味噌汁 | 796 | 31.6 | 24.8 | 2.7 |
| 27 | 金 | バターコッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 いかボールスープ りんご | 859 | 36.2 | 32.1 | 4.0 |
| 30 | 月 | キーマカレーライス 牛乳 フレンチサラダ 梨 | 990 | 30.9 | 40.6 | 2.8 |

※食材手配の都合により献立内容が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



給食だより 9月号

9月の目標
大豆製品を見直そう!

まだまだ暑い日もありますが、フッと秋の気配を感じる今日この頃です。9月に入ってそろそろ学校生活のリズムを取り戻せた頃ではないでしょうか？

二学期はいろいろな行事が行われます。体調を整えて勉強や行事に思いっきり取り組んで下さい。

大豆は加工されて本領発揮!

大豆はそのまま食べるより消化率も高まるので、大豆加工品がたくさん生まれました。栄養たっぷりで消化率の高い大豆製品 1日100g。豆腐なら1/2~2/3丁、納豆1パック+油揚げの味噌汁…難しい量ではないようです。

こんなに消化が良くなります

| | | | | | | | | |
|------|----|----|-----|----|-----|------|----|--------|
| しょうゆ | みそ | 納豆 | おから | 豆腐 | きな粉 | いり大豆 | 煮豆 | 消化率(%) |
| 98 | 85 | 85 | 60 | 95 | 83 | 60 | 68 | |

