

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)
1	火	ご飯 牛乳 チキンナゲット 五目煮豆 味噌汁	817	28.0	26.4	2.4
2	水	豚丼 牛乳 ほうれん草のごま酢和え 味噌汁	835	32.1	26.9	2.8
3	木	ご飯 牛乳 かじきの照り焼き じゃが芋のピリ辛煮 小松菜のお浸し 味噌汁	823	30.9	23.5	2.7
4	金	オープンサンド 牛乳 野菜のカレースープ ぶどう	820	30.6	33.1	3.5
7	月	七穀ごはん 牛乳 酢豚 チンゲン菜の辛味酢和え わかめスープ	827	30.9	27.7	2.6
8	火	ご飯 味付けもずく+めかぶ 牛乳 炒り豆腐 味噌汁 りんご	834	31.9	27.1	2.3
9	水	担々麺風ラーメン 牛乳 つるむらさきのお浸し チーズドッグ	786	31.9	30.6	3.4
10	木	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 味噌田楽 けんちん汁	799	30.9	22.7	2.5
11	金	ハヤシライス 牛乳 くらげの和え物 梨	847	31.3	22.3	2.4
14	月	十穀ご飯 牛乳 いかフライ ブロッコリーサラダ きのこ汁	825	29.8	31.4	2.0
15	火	<敬老の日献立> ちらし寿司 牛乳 小松菜のピーナツ和え すまし汁 おはぎ	791	28.7	14.8	3.7
16	水	ご飯 牛乳 豚肉の香味焼き(添え:アスパラ) ほうれん草のナムル 味噌汁	853	32.5	33.6	2.2
17	木	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 大豆の甘煮 豚汁	835	35.4	21.0	2.3
18	金	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 タコボールと野菜のスープ りんご	855	38.5	26.0	4.1
23	水	紫黒米ご飯 牛乳 鮭のムニエル 人参グラッセ สปาゲティサラダ 味噌汁	883	35.8	26.5	2.5
24	木	かき揚げうどん 牛乳 シューマイ 安納焼き芋	808	28.3	31.6	3.6
25	金	シーフードカレーライス 牛乳 海草サラダ ヨーグルト	899	31.5	24.9	3.3
28	月	麦ご飯 牛乳 ピーマンと肉の炒め物 桜えびと京菜のサラダ 味噌汁 梨	791	30.6	20.7	2.5
29	火	中華丼 牛乳 いんげんのごま味噌和え 中華風コーンスープ	833	29.4	27.5	2.8
30	水	ご飯 牛乳 天ぷら(竹輪、かぼちゃ) 小松菜とわかめのお浸し あさりときのこのスープ ぶどう	775	26.6	18.2	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。あらかじめご了承下さい。



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？

二学期は新しい形を取り入れながら、いろいろな行事が行われます。三密を避け、マスク、手洗いの励行を継続しつつ、勉強や行事に思いっきり取り組んで下さい。



ご飯+具たくさん味噌汁の朝食をおすすめします



朝ごはんは、脳と体を目覚めさせるスイッチ役です。スイッチがちゃんと働くためには、ごはんやパンのブドウ糖はもちろん必要ですが、そのブドウ糖がしっかり働くためには、ビタミンB群や必須アミノ酸のリジンも必要です。それらを多く含むのが大豆です。味噌汁を豆腐や油揚げ、季節の野菜や海藻などをたくさん入れた「具たくさん味噌汁」にすれば栄養バランスの良い朝食になります。