

9月のこんだて



こんげつ もくひょう てぎわ かたづ
 今月の目標：手際よく片付けよう

| 日 (ようび) | こんだてめい | | つかっしょくひんとそのはたらき | | | えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) | |
|------------|--------|--------|--|--|--|--|-------------|
| | しゅしよく | ぎゅうにゅう | 【あか】 | 【みどり】 | 【きいろ】 | | |
| 2 (月) | | ○ | はっちゃんとうふ 八珍豆腐 バンサンスー ぶどう | おもに からだをつくる ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく プレスハム えび きんしたまご | おもに からだのちょうしをととのえる きゅうり たまねぎ きくらげ にんじん キャベツ ねぎ たけのこ ぶどう | おもに ねつやちからのもとになる こめ はるさめ さとう ごまあぶら | 623 25.3 |
| 3 (火) | | ○ | ほうれん草オムレツ レンズ豆のカレー風味スープ マセドアンサラダ ぶどうパン | ぎゅうにゅう ベーコン レンズ豆 プレスハム ほうれん草オムレツ | セロリ にんじん ブッキーニ かぼちゃ たまねぎ しめじ きゅうり | ぶどうパン マカロニ じゃがいも アーモンド | 703 25.1 |
| 4 (水) | | ○ | ミートボールと野菜の煮込み 海藻サラダ むぎごはん | ぎゅうにゅう ミートボール ひじき だいず かいそうワガミックス まぐろあぶらづけ しらすぼし きんときまめ | にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり | こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも | 576 19.6 |
| 5 (木) | | ○ | じゃが豚キムチの煮物 ごぼうサラダ むぎごはん | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりささみ てんぷら | にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう きゅうり | こめ むぎ じゃがいも さとう マヨネーズ | 646 26.2 |
| 6 (金) | | ○ | さばのカレー揚げ ひじき入りお浸し あさりのみそ汁 | ぎゅうにゅう さば みそ たまごそぼろ ひじき あさり あぶらあげ | こまつな にんじん ほうれん草 えのき たまねぎ | こめ こむぎこ さとう じゃがいも | 661 27.6 |
| 9 (月) | | ○ | はるまき 春巻 はっほうさい 八宝菜 ナムル | ぎゅうにゅう しらすぼし あさり やきぶた いか えび はるまき かまぼこ ぶたにく | キャベツ もやし たけのこ ニラ にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ | こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら | 673 26.7 |
| 10 (火) | | ○ | さといも 里芋コロッケ コーンポタージュ☆ ピーマンとじゃこの塩昆布和え イチジクジャム | ぎゅうにゅう ベーコン だしふんにゅう さといもコロッケ しろういげんまめ しらすぼし しおこんぶ | たまねぎ コーン パセリ ピーマン | パン イチジクジャム あぶら ごま じゃがいも | 690 23.3 |
| 11 (水) | | ○ | ちくげんに 筑前煮 わかめときゅうりの酢のもの むぎごはん | ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ くきわかめ しらすぼし わかめ | きゅうり ごぼう たけのこ にんじん こんにやく しいたけ きくらげ れんこん | こめ ごま じゃがいも あぶら はるさめ さとう | 595 20.8 |
| 12 (木) | | ○ | ビビンバ とうがん 冬瓜のスープ れいとう 冷凍みかん むぎごはん | ぎゅうにゅう かに ぎゅうにく ベーコン たまご | とうがん えだまめ しょうが みかん ほうれん草 きくらげ にんにく たまねぎ にんじん さんさい もやし | こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら | 644 23.7 |

* 都合により献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。

☆印(10日のコーンスープ、26日のプリン)は、給食委員会が一学期に実施した「こどもたちのリクエスト」です。

給食だより

生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

二学期が始まりました。今年の夏は、とても暑かったので、夏バテしている人はいませんか？

すぐに、運動会の練習が始まります。

早寝・早起き・朝ごはん、生活のリズムを取り戻しましょう！



今月の むなかたそだち



9月6日・18日のみそ汁には4年生が

昨年つくったみそを使っています

9月のこんだて

こんげつ もくひょう てぎわ かたづ
 今月の目標：手際よく片付けよう



| 日 (ようび) | こんだてめい | | つかうしょくひんとそのはたらき | | | えいようか エネルギー(Kcal) |
|------------|---------------------|---|---|---|--------------------------------|----------------------|
| | しゅしょく ぎゅう にゅう | おかず | 【あか】 | 【みどり】 | 【きいろ】 | |
| | | | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | おもにねつやちからのもとになる | たんぱく質(g) |
| 13 (金) | | かぼちゃのそぼろ煮 そうめん汁 お月見だんご(きなこ) | ぎゅうにゅう とりにく なた とうふ ひよこまめ わかめ うおそうめん | かぼちゃ たまねぎ ねぎ しいたけ | こめ さとう だんご | 643 23.3 |
| 17 (火) | | ハンバーグのトマトソースかけ ポテトのオープン焼き 夏野菜のスープ | ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン | たまねぎ トマト ズッキーニ きくらげ かぼちゃ | パン あぶら じゃがいも さとう | 560 21.5 |
| 18 (水) | | ミンチ納豆 青梗菜のごま和え じゃが芋のみそ汁 | ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず なつとう ぶたにく ちくわ みそ ぎゅうにく くきわかめ | チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん オクラ えのきだけ しょうが | こめ あぶら さとう ごま じゃがいも | 601 22.6 |
| 19 (木) | | さんまかぼすレモン煮 ピーナッツ和え かきたま汁 | ぎゅうにゅう わかめ とうふ さんまかぼすレモンに とりにく たまご かまぼこ | ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ | こめ むぎ あぶら さとう ピーナッツ | 640 27.2 |
| 20 (金) | | 磯辺煮 ツナとわかめのサラダ 洋梨コンポート | ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいず ちくわ わかめ まぐろあぶらづけ | にんじん こんにやく きゅうり ようなしコンポート | こめ じゃがいも さとう あぶら ごま はるさめ | 658 25.4 |
| 25 (水) | | かしわとナスの南蛮和え 厚揚げのみそ汁 | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あわせみそ とりレバー | なす しょうが ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ | こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら | 662 25.2 |
| 26 (木) | | ビーフシチュー ほうれん草ソテー プリン☆ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんときまめ かまぼこ | たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう | こめ マーガリン あぶら プリン じゃがいも | 664 20.7 |
| 27 (金) | | きびなごフライ 卵の花の炒り煮 かぼちゃのみそ汁 | ぎゅうにゅう みそ おから きびなごフライ あぶらあげ とりにく あつあげ てんぷら | かぼちゃ にんじん いんげん しいたけ ねぎ たまねぎ | こめ ごまあぶら さとう あぶら | 607 22.7 |
| 30 (月) | | カレーうどん きのこナッツの炒め物 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | にんじん ほうれんそう きくらげ エリンギ たまねぎ しめじ あかピーマン | こめ うどん カシューナッツ あぶら | 671 24.9 |

* 都合により献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。

給食だより

うんどうかい れんしゅう はじ
 運動会の練習が始まります。

スポーツをする時は、いつも以上にエネルギーを使います。

えいよう バランスのよい食事を、いつもより多めにとることが必要です。

しょくじ
 食事をバランスよく組み合わせるためには？

しゅしょく はん めん
 主食(ご飯・パン・麺など)に

- + 主菜(肉や魚・卵・豆などがメインのおかず)
- + 副菜(野菜や海藻がメインのおかず)、汁物
- + 牛乳・乳製品や果物を追加しましょう。



スーパーなどで買ってきたお弁当にも、カットフルーツやヨーグルトを追加すると
 とても栄養のバランスがアップします。

