

摂取 基準値	エネルギー (kcal)	幼稚園	小学校	中学校
	たんぱく質 (g)	490	650	830
	食塩相当量 (g)	20.0	27.0	34.0
		1.5	2.0	2.5

日 曜		献立名	主な材料と食品分類						調味料・その他 (学校で使用する調味料)	エネルギー・食塩相当量 (g)		
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物					
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)				
1	火	◇ 防災献立 ◇								538 21.5 1.9	635 24.0 2.2	781 28.6 2.6
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぶん 水あめ		しょうゆ 酢 食塩			
		切り干し大根のごまあえ			小松菜 人参	もやし 切干大根	砂糖	ごま	しょうゆ			
		高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 味噌	わかめ	人参	ねぎ 白菜	じゃがいも		和風だし			
		ソーダアイス				りんご果汁 ライム果汁	ソーダアイス					
2	水	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	焼きそばめん		焼きそばソース	565 23.2 3.0	657 26.4 3.5	775 30.7 4.1
		牛乳		牛乳								
		チーズはんぺんフライ	魚肉すり身 卵白	チーズ			砂糖 パン粉 やまいも 小麦粉 でんぶん	油	食塩 みりん			
		かにかまサラダ	かにかまぼこ		人参	大根 きゅうり		※ノンエッグマヨネーズ				
		ロールパン					ロールパン					
3	木	◇ スタディメニュー～サラダでげんき～ ◇ りっちゃんサラダは、小学1年生の国語で学習する「サラダでげんき」に登場するサラダです。								569 26.1 2.0	679 30.3 2.4	857 31.7 2.9
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		シューマイ	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉		食塩			
		りっちゃんサラダ	ハム かつお節 昆布	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		※イタリアンドレッシング					
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌	人参	玉ねぎ だけのこ ねぎ にんにく しょうが	でんぶん	ごま油	中華だし デンメンジャン しょうゆ トウバンジャン				
4	金	ごはん					米			529 22.2 1.7	644 26.3 2.1	796 31.1 2.5
		牛乳		牛乳								
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん 砂糖	油 ごま油	ケチャップ コチュジャン 酒 こしょう			
		野菜のナムル			小松菜 人参	もやし		※ナムルドレッシング				
		豚生姜スープ	豚肉 豆腐	人参	白菜 ねぎ しょうが		ごま油	中華だし 酒 しょうゆ 食塩 こしょう				
7	月	食パン					食パン			485 20.5 2.3	657 26.0 3.0	752 29.6 3.5
		牛乳		牛乳								
		野菜コロッケ	大豆		人参	グリーンピース 玉ねぎ	じゃがいも でんぶん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	こしょう 食塩 ※ソース			
		マカロニサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	※ノンエッグマヨネーズ	こしょう			
		ポトフ	鶏肉		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも		スープストック 食塩 こしょう			
8	火	ごはん					米			528 21.9 1.7	644 25.9 2.0	795 30.6 2.4
		牛乳		牛乳								
		豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ		ごま油	しょうゆ みりん			
		和風パテトサラダ	ハム		人参	きゅうり	じゃがいも	※和風クリームードレッシング				
		あおさのみそ汁	豆腐 味噌	あおさ	人参	大根 えのきたけ ねぎ			和風だし			
9	水	◇ 日本めぐり～愛知県～ ◇ 「名古屋みそうどん汁」は、愛知県を代表する調味料である「ハチ味噌」を使った郷土料理です。								610 23.8 1.6	703 28.4 1.9	870 35.6 2.2
		ソフトめん					ソフトめん					
		名古屋みそうどん汁	鶏肉 なんと 油揚げ 味噌		人参	ごぼう 白菜 大根 ねぎ しめじ			みりん 和風だし			
		牛乳		牛乳								
		きんとんパイ	鶏卵				さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油	食塩			
		チキンと豆のサラダ	鶏肉			キャベツ きゅうり	ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	※ごまドレッシング				
10	木	◇ だしの日 ◇								552 24.7 1.6	649 27.5 1.9	806 32.9 2.2
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		さばのみりん焼き	さば				砂糖		みりん しょうゆ 魚醤			
		ひじきの炒り煮	鶏肉 大豆 さつまあげ	ひじき	人参	ごぼう	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん			
		いものこ汁	油揚げ 豆腐		人参	ねぎ 大根 しめじ	きといたも こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 食塩 和風だし				
11	金	ごはん					米			583 22.1 2.1	690 25.1 2.5	877 31.0 3.0
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	鶏肉 大豆			にんにく	パン粉 でんぶん 小麦粉	油	しょうゆ 食塩			
		ブロッコリーおかがか和え	かつお節		ブロッコリー 人参		砂糖		しょうゆ			
		ハヤシシチュー	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉		ハヤシウ ケチャップ ソース			
14	月	丸パン					丸パン			528 21.4 2.3	648 25.1 2.9	741 28.5 3.4
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	ケチャップ 食塩 デミグラスソース 酒			
		イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		※イタリアンドレッシング				
		キャロットポタージュ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉		シチュールウ こしょう スープストック			
15	火	ごはん					米			492 24.8 1.6	610 31.6 1.9	752 37.0 2.3
		牛乳		牛乳								
		照り焼きチキン	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖		みりん しょうゆ 食塩 酒			
		パンパンジーサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		※パンパンジードレッシング				
		なすのピリ辛みそ汁	豚肉 味噌		ほうれん草	なす 玉ねぎ ねぎ		ごま	トウバンジャン 中華だし			

日 曜		献立名	主な材料と食品分類						エネルギー (kcal)			
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物		調味料・その他 (学校で使用する調味料)	幼稚園	小学校	中学校
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)				
16	水	スパゲティミートソース	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ スープストック ソース			
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃグラタン	おから 豆乳 大豆		かぼちゃ	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん	ショートニング	食塩	620 21.1	672 24.0	802 27.8
		キャベツのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり		※かんきつドレッシング				
		蒸しパン	鶏卵	スキムミルク			砂糖 小麦粉	油	酒 しょうゆ			
17	木	◇ 旬の献立 さんま ◇										
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		さんまのおかか煮	さんま かつお節				砂糖 でんぷん 水あめ		しょうゆ 食塩	559 21.4	653 23.9	812 28.4
		小松菜と油揚げの煮びたし	油揚げ		小松菜	白菜 しめじ		ごま	みりん しょうゆ 和風だし			
18	金	わかめのみそ汁	豆腐 味噌	わかめ	人参	玉ねぎ ねぎ			和風だし			
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		ソースカツ	豚肉				パン粉 小麦粉 砂糖	油	こしょう 食塩 ウスターソース ケチャップ	588 23.8	689 26.7	857 31.9
		豚肉とれんこんの南蛮炒め	豚肉		人参	れんこん ねぎ	砂糖	ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ 酢 トウバンジャン	1.9	2.2	2.5
24	木	かきたま汁	鶏卵 豆腐		ほうれん草 人参	玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん		食塩 しょうゆ 和風だし 酒			
		◇ 旬の献立 ナス ◇ 9月に収穫される秋ナスは、皮が薄く、柔らかいのが特徴です。										
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		白身魚の油淋ソースがけ	ホキ		赤ピーマン	ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	酢 しょうゆ	547 23.7	660 26.7	817 31.9
25	金	マーボーなす	豚肉 味噌		にら	なす 玉ねぎ だけのこ にんにく しょうが	でんぷん	ごま油	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン 中華だし			
		餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆		人参 小松菜	キャベツ ねぎ しょうが 白菜	小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油	食塩 みりん 酒 中華だし しょうゆ			
		◇ お月見献立 ◇										
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
28	月	肉じゃがフライ	牛肉 大豆		人参	玉ねぎ	じゃがいも でんぷん 砂糖 小麦粉 パン粉	油	しょうゆ 食塩	599 19.4	700 22.2	837 25.7
		なめだけ和え	かつお節	寒天	小松菜	もやし えのき	砂糖		しょうゆ	2.1	2.4	2.7
		お月見汁	鶏肉 豆腐 豆乳 すけそうだら 大豆		かぼちゃ 人参	大根 ごぼう ねぎ	砂糖 さといも こんにゃく でんぷん	油 ごま油	しょうゆ みりん 食塩 だしパック(さば節・かつお節・煮干)			
		お月見ゼリー				梨果汁	ゼリー					
		食パン					食パン					
29	火	チョコクリーム					チョコクリーム					
		牛乳		牛乳								
		豚肉のケチャップ炒め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ しめじ とうもろこし	砂糖	油	ケチャップ ソース カレー粉	460 22.6	631 29.5	712 33.7
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		※オリーブとたまねぎドレッシング				
		野菜スープ	ウインナー		人参	白菜 玉ねぎ マッシュルーム			スープストック 食塩 こしょう しょうゆ			
29	火	ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		鶏肉のおろしソース	鶏肉			大根 にんにく	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ	589 24.9	720 29.7	887 35.1
		五目きんぴら	鶏肉 さつまあげ		人参 いんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん	1.7	2.0	2.4
30	水	たまねぎのみそ汁	油揚げ 味噌		人参	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ			和風だし			
		ナン					ナン					
		牛乳		牛乳								
		オムレツ	鶏卵				でんぷん	油	食塩	561 23.6	667 27.7	838 34.0
		フルーツ和え	豆乳			パイナップル もも りんご ぶどう果汁	ゼリー 砂糖			2.3	2.9	3.7
30	水	キーマカレー	鶏肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	小麦粉		カレー粉 ケチャップ ソース			

※献立は、都合により変更する場合があります。
※魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

9月 給食たより

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けに「朝起きられない」「体がだるい」「集中できない」と感じることはありませんか？それらは、休み中の夜ふかしや不規則な食事が原因で、生活リズムが乱れているからかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起床しましょう。朝日を浴びることで、すっきりと目覚めて生活リズムが整います。

②朝ごはんを必ず食べる

朝食は、体と脳を目覚めさせます。食欲がわかない時は果物やスープから始め、少しずつ品数を増やして栄養を整えましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

主食



主菜



副菜



果物



牛乳・乳製品



忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものが最適です。カット野菜や冷凍品を利用すると、手軽で便利です。