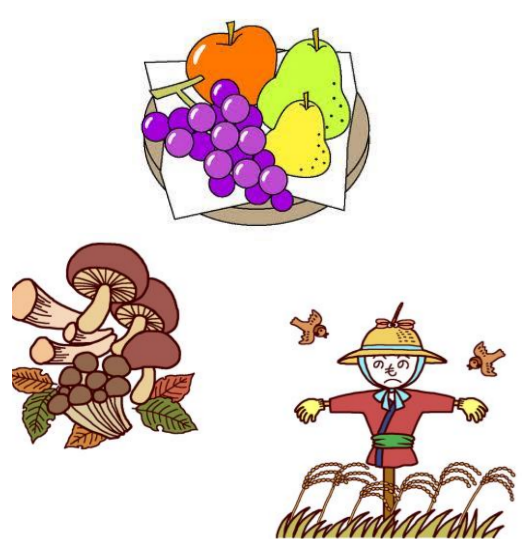




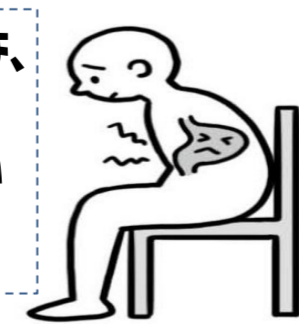
曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねに なるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしを ととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力に なるもの(きいろ)	びこう
1 木	ごはん 牛乳 てづくりたかなふりかけ ぶたにくのひこすり だごじる くまもとすいかゼリー	○	牛乳 ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	たかなづけ ベにしょうが たけのこ だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	ごはん さとう あぶら ごま こんにゃく さとう ごまあぶら こめだんご さつまいも くまもとすいかゼリー	熊本県の郷土料理
2 金	ナン 牛乳 キーマカレー なつやさいサラダ フライドポテト		牛乳 ぶたにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ きゅうり あかピーマン コーン	ナン あぶら カレールウ あおじそドレッシング じゃがいも あぶら	
5 月	ごはん 牛乳 ひとくちひれカツ えだまめサラダ あいちのおおさとなまあげのみそしる	○	牛乳 ひとくちひれカツ(ぶたにく) ツナ あおさのり なまあげ みそ	えだまめ だいこん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん ひとくちひれカツ(ころも) あぶら マヨネーズ	
6 火	こめこパン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ コーンポテトポターージュ オレンジ		牛乳 ハンバーグ ベーコン 牛乳 なまクリーム	たまねぎ エリンギ トマト にんじん コーン パセリ オレンジ	こめこパン さとう オリーブあぶら じゃがいも バター こむぎこ	
7 水	ごはん 牛乳 かつおふりかけ やさしいしゅうまい(2こ) とうがんのうまに ゆかりあえ	○	牛乳 かつおふりかけ やさしいしゅうまい(にく) とりにく なまあげ ひじきボール	とうがん しょうが にんじん しめじ みつば だいこん きゃべつ ゆかりこ	ごはん やさしいしゅうまい(かわ) こんにゃく さとう でんぷん	
8 木	ソフトめん 牛乳 なすいりにくみそめん いかはんぺん こんぶあえ ヨーグルト	○	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく みそ いかはんぺん こんぶ ヨーグルト	しょうが たまねぎ なす ねぎ はくさい きゅうり	ソフトめん さとう あぶら でんぷん さとう でんぷん	カルシウムきょうかごんでて
9 金	ごはん 牛乳 いわしのかばやき きっかあえ ちょうようのせっくじる	○	牛乳 いわし かまぼこ とりにく とうふ	きく はくさい ほうれんそう にんじん だいこん しめじ みつば	ごはん さとう あぶら ごま でんぷん	ちょうようのせっくごんでて
12 月	ごはん 牛乳 ピピンバ(にく ・ナムル) ワントンスープ パイナップル		牛乳 ぶたにく みそ えび なたと	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい しいたけ ねぎ パイナップル	ごはん さとう ごまあぶら ごまあぶら ワントン	
13 火	ごはん 牛乳 さといもコロック ごぼうとぶたにくのいために さっぱりあえ	○	牛乳 ぶたにく はんぺん	ごぼう エリンギ さやいんげん きゅうり うめ	ごはん さといもコロック あぶら こんにゃく さとう あぶら さとう	
14 水	こがた ロールパン 牛乳 パンネアラピエータ オムレツのズッキーニソース イタリアンサラダ		牛乳 ベーコン チーズ オムレツ	トマト にんにく たまねぎ しめじ パセリ とうがらし ズッキーニ あかピーマン セロリ バジル きゃべつ レタス とうみょう にんじん オリーブ	こがたロールパン パンネ オリーブあぶら オリーブあぶら でんぷん イタリアンドレッシング	イタリアの料理
15 木	ごはん 牛乳 つくね(2こ) ひじきサラダ さといものみそしる つきみだんご	○	牛乳 つくね ひじき とうふ あぶらあげ みそ	コーン だいすもやし チンゲンサイ だいこん にんじん ましたけ ねぎ	ごはん さとう あぶら さといも つきみだんご	おつきみごんでて
16 金	ごはん 牛乳 とりにくとれんこんのあげがらめ いそかあえ とうがんじる きょうほう(2こ)	○	牛乳 とりにく のり かまぼこ うすらたまご	れんこん もやし きゅうり とうがん しいたけ みつば きょうほう	ごはん こむぎこ でんぷん さとう あぶら でんぷん	しょくいくきゅうしょくのひ 9月のやさい れんこん とうがん
20 火	ごはん 牛乳 マーボーあつあげ ぎょうざ(2こ) パンサンスー		牛乳 なまあげ ぶたにく みそ ぎょうざ(にく)	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん	ごはん でんぷん さとう あぶら ぎょうざ(かわ) はるさめ さとう ごまあぶら	新米をいただきました。 16日のごはんは、JAあいち海部から今年とれた新米の「コシヒカリ」を無償でいただいたものです。
21 水	ごはん 牛乳 てまぎごはん (まぐろスティック(2こ)・ たくあん・のり) けんちんじる れいとうみかん	○	牛乳 まぐろスティック のり ぶたにく あぶらあげ	たくあん だいこん ごぼう ねぎ みかん	ごはん あぶら さつまいも こんにゃく	
23 金	ごはん 牛乳 ぶたキムチ モロヘイヤのげんきスープ カクテルフルーツ		牛乳 ぶたにく ベーコン とうふ たまご	たまねぎ キムチ なら モロヘイヤ にんじん しいたけ あまなつみかん パイナップル レモンじる	ごはん さとう あぶら でんぷん カクテルゼリー さとう	
26 月	<h2>だいきゅう</h2>					
27 火	ごはん 牛乳 さけのしおやき じゃがいものきんぴら わかめあえ	○	牛乳 さけ とりにく なまあげ はんぺん いか わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	
28 水	ごはん 牛乳 だいこんたっぶりすし あつやきたまご あかもくだんご ひとくちこんにゃくゼリー(ピーチ)	○	牛乳 あぶらあげ のり あつやきたまご あかもくだんご とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう みつば たまねぎ ねぎ	ごはん さとう あぶら ひとくちこんにゃくゼリー	3・6年生 社会見学 給食なし
29 木	ごはん 牛乳 はっほうさい ちゅうかサラダ ごまだんご	○	牛乳 ぶたにく えび うすらたまご ハム いたかんてん	はくさい たまねぎ ヤングコーン たけのこ にんじん チンゲンサイ きゃべつ きゅうり	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごまだんご あぶら	5年生 社会見学 給食なし
30 金	ごはん 牛乳 さんまのぎんがみやき かんとうに れんこんとみつばのくるみあえ	○	牛乳 さんまのぎんがみやき とりにく はんぺん がんもどき こんぶ	だいこん にんじん れんこん もやし みつば	ごはん さといも こんにゃく さとう くるみ さとう	2・4年生 社会見学 給食なし みつばはJAあいち海部から 購入します。

<今月の栄養価>



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの 25~30%
小学校9月平均	610	25.8	28.6%

このような姿勢で食べるのは、
見た目が悪いだけでなく、胃
がおされて消化にもよくない
よ。気をつけよう!



×



背中をまるめる

ひじをつく

×



×



ほおづえをつく

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」 * 献立は都合により変更することがあります。