



日	曜日	こんだてめい			あかの食品		きいろの食品		みどりの食品		エネルギーたんぱく質脂質水分	*の印の配る数
		しゅしよく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつや力になるもの	からだのちよしをとのえるもの					
1	木	サンドパン	牛乳	レタスのたまごスープ てりやきチキン ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう とりにく たまご	パン じゃがいも でんぶん	★たまねぎ とうもろこし レタス	600kcal 28.6g 22.7g 2.1g				
2	金	にくどんぶり	牛乳	もやしのみそしる りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あぶらあげ みそ	ごはん しらたき さとう あぶら ゼリー	★たまねぎ にんじん えのき もやし はねぎ	679kcal 27.6g 21.0g 3.0g				
5	月	シュガート トースト	牛乳	マカロニスープ にくだんご やさいサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン	パン マーガリン さとう マカロニ	★たまねぎ にんじん パセリ もやし キャベツ ピーマン	653kcal 23.6g 32.0g 3.0g	*1~3年1コ 4年~2コ			
6	火	ごはん	ジョア	たぬきじる まぐろのゴールデンソース もやしのさっぱりサラダ	ジョア まぐろ なまあげ みそ	ごはん こんにやく でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ねぶかねぎ もやし きゅうり	658kcal 28.9g 12.7g 2.9g				
7	水	ごはん	牛乳	ふしめんじる ぶたにらいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく	ごはん ふしめん ごまあぶら	にんじん ごぼう ほうれんそう ほししいたけ にら ★たまねぎ もやし	625kcal 26.5g 20.2g 2.2g				
8	木	ロールパン	牛乳	ポトフスープ のりごまチキン カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー のりごまチキン	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	★たまねぎ にんじん キャベツ パセリ プロッコリー ホールコーン カリフラワー	628kcal 23.3g 27.0g 2.9g				
9	金	そばろどん	牛乳	かまぼこのすましじる なしゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ とりにく たまご	ごはん あぶら さとう ゼリー	ごぼう にんじん ★たまねぎ えのき えだまめ	645kcal 25.7g 14.6g 2.7g				
12	月	しよくパン ラ・フランスジャム	牛乳	コーンスープ とりつくね やさいソテー	ぎゅうにゅう とりつくね とりにく	パン マーガリン	ジャム ホールコーン ★たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ	651kcal 25.1g 24.2g 2.8g				
13	火	わかめごはん	牛乳	こうやどうふのみそしる あつやきたまご きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう わかめ こうやどうふ さつまあげ あぶらあげ みそ たまご とりにく	ごはん しらたき さとう あぶら	こまつな ねぶかねぎ きりぼしだいこん にんじん	623kcal 26.5g 16.9g 3.0g				
14	水	ごはん	牛乳	むらくもじる さばのみそに おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ さば みそ かつおぶし	ごはん でんぶん	★たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ もやし	648kcal 28.9g 17.7g 2.2g				
15	木	ぶどうパン	牛乳	おつきみスープ スコッチエッグ カレーソテー おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく スコッチエッグ	パン しらたまだんご あぶら ゼリー	にんじん ★たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし キャベツ	660kcal 25.6g 23.1g 2.5g				
16	金	ごはん	牛乳	はつぼうさい *あげぎょうざ もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なた うずらのたまごぎょうざ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん はくさい ★たまねぎ たけのこ チンゲンさい もやし ほししいたけ ねぶかねぎ きゅうり	640kcal 24.1g 17.7g 2.7g	*1,2年1コ 3年~2コ			
20	火	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる *ししゃもフリッター ごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ししゃもフライ	ごはん あぶら ごま さとう	★たまねぎ にんじん もやし いんげん	631kcal 21.1g 18.7g 2.8g	*1,2年1本 3年~2本			
21	水	ごもく チャーハン	牛乳	ワンタンスープ はるさめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら	★たまねぎ にんじん きゅうり ねぶかねぎ チンゲンさい ほししいたけ もやし ホールコーン	614kcal 20.2g 18.6g 1.7g				
23	金	ごはん	牛乳	さつまあげのすましじる じゃがいもととりにくのケチャップに	ぎゅうにゅう さつまあげ わかめ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん ★たまねぎ ねぶかねぎ	660kcal 21.7g 18.0g 2.3g				
26	月	わふう スパゲッティ	牛乳	たまごとやさいのスープ デニッシュパン	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	スパゲッティ マーガリン あぶら でんぶん じゃがいも デニッシュパン	★たまねぎ にんじん しめじ はねぎ もやし パセリ	639kcal 20.8g 27.2g 2.8g				
27	火	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる さかなのこうみソースがけ ポイルプロッコリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ さわら	ごはん でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら	にんじん ★たまねぎ ねぶかねぎ プロッコリー	626kcal 28.1g 16.4g 2.4g				
28	水	ごはん	牛乳	ちんげんさいのちゅうかスープ すぶた	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら	チンゲンさい もやし たけのこ にんじん ★たまねぎ ピーマン しいたけ	670kcal 24.8g 19.7g 2.1g				
29	木	こめこ ロールパン	牛乳	にくだんごのトマトスープ *とりのからあげ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	パン じゃがいも さんおんとう でんぶん あぶら	★たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン トマト	637kcal 27.7g 26.3g 2.9g	*2,3年2コ 4年~3コ 1年生遠足			
30	金	あしがら まさかり	やさい ジュース	トッピング(ごぼうチップス) キャベツとコーンのかさねむし	ぎゅうにゅう ベーコン	むぎごはん やさいジュース じゃがいも マーガリン あぶら	にんじん ★たまねぎ ごぼう トマトりんご キャベツ ホールコーン	663kcal 15.3g 16.0g 2.2g				

給食回数...20回

☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:644 kcal,
たんぱく質:24.9g、脂質20.6g、塩分:2.5g

☆ 今月の給食目標は
《正しい姿勢で食べ、箸の使い方に気を付けましょう。》です。

☆ ★は福沢地域の生産者の野菜です。

☆ メニューは都合により変更することがあります。

夏休みも終わり、学校が始まりました!

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。
夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、
夜は早めに寝るようにしましょう。
さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が
収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、つい
つい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心
がけ、適度に体を動かすことも必要です。

