



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塩分	*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	からだのちようしきとのえるもの		
4	月	わふう スパゲッティ	牛乳	やさいとりにくのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	スパゲッティ マーガリン あぶら じゃがいも	★たまねぎ にんじん しめじ はねぎ もやし	605kcal 22.4g 18.1g 2.4g	
5	火	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる ぶたにくのしょうがやき もやしソテー	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	ごはん あぶら	★たまねぎ にんじん はねぎ もやし ピーマン	632kcal 24.9g 21.1g 2.6g	
6	水	ごはん	ジョア	はるさめスープ さかなのチリソースあえ ポイルブロッコリー	ジョア とりにく めかじき	ごはん はるさめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	★たまねぎ にんじん はねぎ ほしいたけ ねぶかねぎ グリーンピース ブロッコリー もやし	645kcal 18.3g 14.7g 2.6g	
7	木	サンドパン	牛乳	イタリアンスープ ローストチキン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム	パン マカロニ マヨネーズ	にんじん ★たまねぎ キャベツ トマト とうもろこし きゅうり	631kcal 28.4g 25.9g 2.9g	
8	金	そばろどん	牛乳	とうふとこまつなのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ こまつな えのき	620kcal 24.0g 17.4g 2.3g	
11	月	チーズ トースト	牛乳	もやしのコンソメスープ *にくだんご コーンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー にくだんご	パン ドレッシング	ブロッコリー にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	616kcal 27.1g 28.7g 2.9g	*1~3年1コ 4年~2コ
12	火	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる さけのしおやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ さつまあげ	ごはん しらたき さとう あぶら	キャベツ にんじん はねぎ きりぼしだいこん ほしいたけ	619kcal 30.9g 15.1g 2.5g	
13	水	チキンカレー	牛乳	ハムサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	★たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	663kcal 21.3g 21.2g 3.0g	
14	木	ロールパン	牛乳	ようふうすいとん のりごまチキン やさいソテー	ぎゅうにゅう とりにく のりごまチキン ベーコン	パン しらたまだんご あぶら	もやし にんじん しめじ キャベツ ★たまねぎ ピーマン	630kcal 24.0g 26.5g 3.0g	
15	金	ごはん	牛乳	はっぼうさい *あげシューマイ もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なんと うずらのたまご シューマイ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	にんじん はくさい ★たまねぎ たけのこ チンゲンさい ねぶかねぎ ほしいたけ もやし きゅうり	679kcal 24.3g 25.0g 2.9g	*1~4年2コ 5年~3コ
19	火	わかめうどん	牛乳	*ささかまぼこのいそべあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あおのり わかめ ささかまぼこ	ソフトめん こむぎこ あぶら ごま さとう	ほしいたけ ★たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	668kcal 31.8g 19.7g 3.0g	*1~4年1まい 5年~2まい
20	水	ごはん	牛乳	ワンタンスープ ホイコーローふういため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん ワンタンのかわ あぶら	もやし にんじん こまつな キャベツ ピーマン チンゲンさい ねぶかねぎ	618kcal 24.0g 17.4g 2.5g	
21	木	こくとう ロールパン	牛乳	ABCスープ しろみさかなのフライ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ウインナー	パン マカロニ あぶら じゃがいも マーガリン	★たまねぎ はねぎ にんじん	649kcal 24.7g 24.8g 2.9g	
22	金	たきこみふう まぜごはん	牛乳	だいごのみそしる とりつくね もやしのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうふ わかめ とりつくね	ごはん あぶら さんおんとう さとう	ごぼう ほしいたけ にんじん だいご もやし きゅうり	623kcal 27.0g 19.9g 2.9g	
25	月	しよくパン ラフランスジャム	牛乳	ポトフふうスープ ペンネのツナマトソース	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	パン ジャム じゃがいも ペンネ さとう あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん グリーンピース トマト	605kcal 21.8g 22.3g 2.9g	
26	火	キムタクご飯	牛乳	にくだんごのちゅうかスープ もやしとはるさめのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム にくだんご	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう あぶら	はくさいキムチ たくあん ★たまねぎ ねぶかねぎ にんじん えのき チンゲンさい もやし きゅうり	602kcal 19.2g 17.5g 2.9g	
27	水	ごはん	牛乳	ふしめんじる あつやきたまご さといものときに ふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ふりかけ たまごやき かつおぶし	ごはん ふしめん さといも こんやく さんおんとう	にんじん ごぼう ほうれんそう ほしいたけ さやいんげん	632kcal 24.0g 16.9g 2.6g	1年遠足
28	木	サンドパン	牛乳	コーンポタージュスープ ハンバーグ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ	パン マーガリン さとう	とうもろこし ★たまねぎ にんじん キャベツ	638kcal 26.9g 24.0g 2.8g	
29	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる いわしのみぞれに きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし ぶたにく さつまあげ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう ごま	★たまねぎ はねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	643kcal 24.9g 16.8g 2.6g	

給食回数・・・19回

- ★ 今月の平均栄養価は  
エネルギー：633kcal、  
タンパク質：24.7g、脂質20.7g、  
塩分：2.7g
- ★ 今月の給食目標は  
《正しい姿勢で食べ、  
箸の使い方に気をつけましょう》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。

## 生活リズムを整えましょう

夏休みが終わわり、学校が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。

**OFF**

寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォン  
の使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。