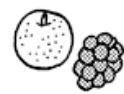




9月予定献立表



令和元年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そつ	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
3	火	○	きなこ 揚げパン	ポークビーンズ いかくんサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 きなこ いか 生クリーム	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん グリーンピース セロリ	パン 砂糖 じゃがいも	油	847 35.7 27.6 3.3
4	水	○	チャーハン	春巻き わんたんスープ 冷凍みかん	豚肉 卵 なると	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ たけのこ 白菜 ねぎ しいたけ みかん	米 麦 小麦粉	油 ごま油	818 23.9 26.1 3.0
5	木	○	ごはん	さばのみそ煮 干草あえ かきたま汁 ひとくちピーチゼリー	さば 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でんぷん ゼリー	ごま油 ごま	765 26.2 22.4 2.4
* 振替休業日のため給食はありません *											
6	金	○	発芽米 ごはん	カツカレー かみかみサラダ(ドレッシング) 果汁グミ	豚肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ キャベツ 切り干しだいこん 枝豆	米 じゃがいも パン粉 グミ	油 ドレッシング	929 30.9 24.3 3.3
9	月		* 振替休業日のため給食はありません *								
10	火	○	ごはん	枝豆しゅうまい チンジャオロースー 中華風卵スープ アーモンド入り小魚	豚肉 卵 豆腐	牛乳 小魚	にんじん ピーマン	たけのこ ねぎ しいたけ きくらげ 枝豆	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 アーモンド	819 34.9 23.9 2.5
11	水	○	ミルクロール 〔キャラメル クリーム〕	パンネのラザニア風 こんにやくサラダ コンソメスープ 巨峰	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 巨峰	パン マカロニ じゃがいも キャラメルク リーム	油	777 25.9 24.2 3.3
* お月見献立 *											
12	木	○	栗ごはん 〔ごま塩〕	二色木の葉天ぷら 里いものそぼろ煮 けんちん汁 お月見ゼリー	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 栗 里いも 小麦粉 でんぷん ゼリー	油 ごま	840 26.2 19.4 3.3
13	金	○	カレー ピラフ	鶏肉のマリネ焼き ミネストローネ なし	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ コーン マッシュルーム なし グリーンピース 枝豆	米 麦 じゃがいも	油 バター	788 34.0 25.8 3.0
17	火	○	麦ごはん 〔のりつくだ煮〕	ししゃものごまフライ もやしのあえもの 肉じゃが	豚肉 ししゃも	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま油	915 39.9 27.3 2.5
18	水	○	食パン 〔いちごジャム〕	ハンバーグきのこソースかけ ほうれん草とコーンのソテー チーズスープ プルーン	豚肉 牛肉 卵 ベーコン 生クリーム	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン マッシュルーム プルーン	パン 砂糖 パン粉 ジャム	油 バター	747 30.1 26.5 3.9
19	木	○	ごはん	さけの塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら 白玉汁 チョコウエハース	さけ 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 白玉 ウエハース	油 ごま	814 27.7 20.7 2.1
20	金	○	麦ごはん	えびぎょうざ ビビンバ わかめスープ ミルクメークコーヒー	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 えび	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ えのき ぜんまい	米 麦 砂糖 ミルク	油 ごま油 ごま	774 27.3 19.7 2.8
24	火	○	ピザ トースト	ツナとわかめのサラダ 米粉のコーンスープ レモンソーダゼリー	鶏肉 ハム ツナ 生クリーム	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 砂糖 米粉 ゼリー	油	880 34.1 32.9 3.6
25	水	○	わかめ ごはん	鶏肉のから揚げ ごま酢あえ えびだんごのすまし汁	鶏肉 えび	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 絹さや	たけのこ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	768 32.4 20.1 3.0
26	木	○	ごはん	さんまのかば焼き風 和風サラダ さつま汁 りんごヨーグルト	鶏肉 さんま 油揚げ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	だいこん えのき ごぼう ねぎ	米 砂糖 里いも でんぷん	油 ごま油	874 30.9 25.5 2.4
27	金	○	スパゲティー	ミートソース チーズオムレツ コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) アセロラゼリー	豚肉 牛肉 卵 かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン	スパゲティー ゼリー	油 マヨネーズ	853 32.2 35.5 3.1
30	月	○	麦ごはん 〔味つけのり〕	豚肉のしょうが焼き ツナと野菜のごまあえ のっぺい汁 チーズ	豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳 のり チーズ	にんじん 小松菜	だいこん もやし ねぎ しいたけ りんご	米 麦 砂糖 里いも でんぷん	油 ごま	859 34.7 31.5 2.7

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながる恐れがあります。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じることで覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.5g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★米（コシヒカリ1等米）、栗、なし、小松菜は成田市産です。
★3日、12日、24日、26日、27日のデザートは学校配送になります。

7月分の給食費は9月2日、9月分は10月31日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。