



9月

よていこんだてひょう



平成小学校学校給食共同調理場

日	曜 日	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		I値† (kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんぱく質(g)		
										脂質(g)		
											食塩相当量(g)	
2	火	○	はつがまいごはん	ポークカレー コーンとかにかまぼこのサラダ てづくりピーチゼリー	こめ はつがまい じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく かにかまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	りんご きゅうり もも	691
											21.9	
											17.9	
											1.9	
3	水	○	ごはん	ぼうぎょうざ パンサンスー マーボー豆腐	こめ さとう ぎょうざのかわ はるさめ でんぶん	あぶら こまあぶら	ぶたにく たまご ハム とうふ みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ	きゅうり たけのこ	654
											27.6	
											20.5	
											2.4	
4	木	○	きりこぶごはん	てづくりさつまあげ ツナとやさいのごまあえ すましじる かじゅうグミ	こめ むぎ さとう でんぶん ふ グミ	あぶら こま	とりにく あぶらあげ いとよくだい たまご みそ ツナ なると	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しいたけ えだまめ えのきだけ	ねぎ もやし	643
											28.1	
											19.3	
											3.0	
5	金	○	まるわりパン	ハンバーグトマトソースかけ (スライスチーズ) わかめサラダ パスタスープ きょうほう	パン さとう マカロニ	あぶら こまあぶら こま バター	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しめじ	きゅうり キャベツ きょうほう	659
											27.7	
											26.7	
											3.7	
8	月	○	ごはん	さばのみそに ちくさあえ かきたまじる	こめ さとう でんぶん	こまあぶら こま	さば みそ あぶらあげ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうがキャベツ もやし	たまねぎ	658
											24.4	
											24.6	
											2.4	
9	火	○	チャーハン	はるまき にくだんごとはくさいのスープ なし	こめ さとう むぎ でんぶん はるまきのかわ こむぎこ はるさめ	あぶら こまあぶら	ぶたにく なると たまご とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ はくさい なし	ねぎ たけのこ もやし	625
											25.1	
											19.0	
											2.9	
10	水	○	ごはん	ぶたにくのみそやき きゅうりのなんばんづけ しらたまじる アーモンドいりこざかな	こめ さとう しらたま	こまあぶら アーモンド	ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 こざかな	にんじん こまつな	きゅうり だいこん	ねぎ	675
											26.7	
											22.6	
											1.9	
11	木	○	メーブルトースト	ツナとわかめのサラダ ポークビーンズ オレンジ	パン メーブルシロップ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン アーモンド なまクリーム	たまご ツナ だいず ぶたにく	牛乳 わかめ こなチーズ	にんじん トマト	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ グリーンピース オレンジ	キャベツ	687
											26.5	
											26.9	
											2.5	
12	金	○	ごはん	いわしのつくねやきおろしソースかけ キャベツのしおこんぶあえ どさんこじる ひとくちレモンゼリー	こめ こめこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら こまあぶら こま バター	いわし たまご とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ だいこん キャベツ もやし	だいこん きゅうり コーン	645
											27.9	
											18.5	
											1.8	
16	火	○	アーモンドピラフ	シェパーズパイ アルファベットスープ れいとうパイン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも マカロニ	バター あぶら アーモンド	ハム ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳 こなチーズ	にんじん さやいんげん トマト パセリ	たまねぎ えのきだけ コーン	パイン	661
											23.6	
											24.3	
											3.1	
17	水	○	むぎごはん 〔てづくりのりつくだに〕	ししゃものなんばんづけ もやしのあえもの にくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら こまあぶら こま	ししゃも ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ねぎ きゅうり たまねぎ	コーン	703
											27.8	
											19.7	
											2.5	
18	木	○	スパゲティー	ミートソース こんにゃくサラダ ぶどうのカップケーキ	スパゲティー さとう こむぎこ ぶどうジュース	あぶら バター	ぎゅうにく ぶたにく たまご	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり レーズン	セロリ キャベツ	734
											25.1	
											30.0	
											2.2	
19	金	○	さけわかめごはん	とりにくのからあげ こまじゃこサラダ のっぺいじる	こめ むぎ でんぶん さといも	あぶら こまあぶら こま	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しいたけ	きゅうり ねぎ	626
											28.3	
											17.2	
											2.7	
22	月	○	やきピロシキ	れんこんとひじきのサラダ ポトフ ヨーグルト	パン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら こま マヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにく ツナ ウィンナー	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ れんこん セロリ	たまねぎ えだまめ	640
											24.5	
											28.1	
											2.9	
24	水	○	ごはん	さけのしおこうじやき ごぼうときゅうにくのいために あすかじる	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さけ ぎゅうにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん		650
											27.6	
											20.1	
											2.3	
25	木	○	むぎごはん	はなしゅうまい ビビンバ わかめスープ	こめ むぎ さとう でんぶん しゅうまいのかわ	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく かにかまぼこ たまご とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ コーン ぜんまい だいずもやし ねぎ	えのきだけ	621
											26.7	
											18.9	
											2.6	
26	金	○	ごはん	さんまのかばやきふう わふうサラダ さつまじる ココアウエハース	こめ でんぶん さとう さといも ウエハース	あぶら こまあぶら	さんま とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えのきだけ だいこん ごぼう	ねぎ	710
											24.4	
											25.9	
											1.7	
29	月	○	テーブルロール 〔てづくりいちごジャム〕	とりにくのさらさやき こぶきいも ラビオリスープ	パン こむぎこ じゃがいも さとう こむぎこ	こま バター	とりにく ぶたにく	牛乳 こなチーズ あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ いちご レモン	キャベツ	592
											28.5	
											17.0	
											2.7	
30	火	○	ごはん	いかのあげに しらたきのピリからいたため えびだんごのすましじる ひとくちアセロラゼリー	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら こま こまあぶら	いか ぶたにく えび	牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや	コーン たけのこ		614
											25.1	
											14.8	
											2.2	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。★★

★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。

★22日のデザートは学校配送になります。

9月分の給食費は10月31日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのお金をお願いします。

寝ない^ねと太^{ふと}る^{ほん}って本^{とう}当^{とう}!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中（まごころ）に、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝食坊（あさめし）をして朝食が食べられず、生活リズムがずれず、早起き（はやく起き）早寝（はやいね）を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を身（み）立（た）てましょう。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

学校給食摂取基準（基準）

月平均

熱量： 65

たんぱく質： 26.8g(範囲21.1~32.5g)

脂質： 18

食塩相当量： 2.0g以下

657

26.2

21.7

2.5
