



9月予定こんだて



月	火	水	木	金												
<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>680kcal</td> <td>833kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.2g</td> <td>31.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.3g</td> <td>24.6g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	680kcal	833kcal	たんぱく質	26.2g	31.6g	脂質	21.3g	24.6g	1 肉うどん ごまポテトサラダ ベビーチーズ 牛乳	2 ごはん えのきのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳	3 チョコチップパン ポトフ プレーンオムレツ こまつなソテー 牛乳	4 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳
一食あたりの平均値	小学生	中学生														
エネルギー	680kcal	833kcal														
たんぱく質	26.2g	31.6g														
脂質	21.3g	24.6g														
赤	豚肉 とり肉 チーズ 牛乳	油揚げ わかめ 厚揚げ うずらの卵 ちくわ 豚肉 ハム 牛乳	ウインナー 卵 ベーコン 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 牛乳												
緑	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ キャベツ	玉ねぎ えのき 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ こまつな しめじ とうもろこし	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり												
黄	うどん じゃがいも	ごはん	パン	ごはん じゃがいも 春雨												
7 こぎつねごはん 具だくさん汁 焼きぎょうざ 牛乳	8 みそラーメン キャベツメンチ ももゼリー 牛乳	9 ポークカレーライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳	10 ミルクパン ズッキーニのクリームスープ 肉だんごケチャップ味 粉ふきいも 牛乳	11 ごはん 豚汁 いわしの梅煮 白菜のおかか和え 牛乳												
赤	とり肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉 牛乳	豚肉 とり肉 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	大豆 ベーコン とり肉 牛乳												
緑	枝豆 人参 白菜 玉ねぎ えのき キャベツ なら	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ キャベツ	玉ねぎ 人参 キャベツ みかん きゅうり	ズッキーニ 玉ねぎ とうもろこし パセリ												
黄	ごはん ごま さつまいも ぎょうざの皮	ラーメン パン粉 ゼリー	ごはん 麦 じゃがいも	パン じゃがいも												
14 ごはん キャベツのみそ汁 肉じゃが とりささみの和え物 牛乳	15 焼きそば わかめスープ 星型コロッケ 牛乳	16 ごはん 大根のみそ汁 さばのカレー焼き ちくわの和え物 牛乳	17 まるパン コンソメスープ ミートローフ フルーツ白玉 牛乳	18 いりこ菜ごはん 中華コーンスープ 焼き春巻き 切り干し大根の和え物 牛乳												
赤	油揚げ 豚肉 とり肉 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ とり肉 牛乳	油揚げ さば ちくわ 牛乳	豚肉 豆腐 とり肉 卵 牛乳												
緑	キャベツ なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし みずな	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ しめじ 長ネギ	大根 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ 黄桃 みかん パイン												
黄	ごはん じゃがいも	焼きそばメン じゃがいも パン粉	ごはん ごま	パン パン粉 白玉もち												
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 オムライス・ケチャップ ミートボールスープ キャベツと豆のサラダ 牛乳	24 バターパン ビーフシチュー コールスローサラダ パイン 牛乳	25 ごはん かぼちゃのみそ汁 さんまのおかか煮 豚肉のごまみそ炒め 牛乳												
赤		とり肉 卵 豚肉 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 牛乳	牛肉 牛乳	油揚げ さんま かつお節 豚肉 牛乳												
緑		玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 えのき 長ネギ キャベツ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし パイン	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 ピーマン												
黄		ごはん	パン じゃがいも	ごはん ごま												
28 おつきみ さつまいもごはん すまし汁 とりのから揚げ お月見ゼリー 牛乳	29 スパゲッティナポリタン チキンナゲット ハムのマリネ 牛乳	30 中華丼 くきわかめの和え物 アーモンドフィッシュ 牛乳	今月の地場産品 													
赤	とり肉 卵 牛乳	ウインナー とり肉 ハム 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか ちくわ かわかめ 小魚 牛乳													
緑	大根 ほうれん草 人参 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし													
黄	ごはん もち米 さつまいも ごま ゼリー	スパゲッティ	ごはん 麦 アーモンド ごま													

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

8・9月の食育目標

朝ごはんを食べよう

【朝ごはんを食べるためのポイント】

朝起きて3つのスイッチオン

体のスイッチ
体がポカポカ
活動しやすくなるよ!



目のスイッチ
脳が元気に
働きはじめるよ!

おなかのスイッチ
腸が刺激されて
おなかスッキリ!

×

夕食の後に、おかしを食べない



夜更かしせずに
早く寝る



食べる習慣をつける