

9月予定こんだて

	月	火	水	木	金																				
	<p>今月の食育目標 3つの食品グループについて知るう</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>エネルギーになる</p> </td> <td> <p>体をつくる</p> </td> <td> <p>体の調子をととのえる</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>炭水化物</p> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p> </td> <td> <p>脂質</p> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など</p> </td> <td> <p>無機質</p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p> </td> <td> <p>ビタミン</p> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p> </td> </tr> </table>			<p>エネルギーになる</p>	<p>体をつくる</p>	<p>体の調子をととのえる</p>	<p>炭水化物</p> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>脂質</p> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など</p>	<p>無機質</p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>ビタミン</p> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>	<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>677kcal</td> <td>831kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.2g</td> <td>30.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.6g</td> <td>23.9g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	677kcal	831kcal	たんぱく質	25.2g	30.3g	脂質	20.6g	23.9g	<p>1 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ キムチ風味サラダ 牛乳</p>
<p>エネルギーになる</p>	<p>体をつくる</p>	<p>体の調子をととのえる</p>																							
<p>炭水化物</p> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>脂質</p> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など</p>	<p>無機質</p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>ビタミン</p> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>																					
一食あたりの平均値	小学生	中学生																							
エネルギー	677kcal	831kcal																							
たんぱく質	25.2g	30.3g																							
脂質	20.6g	23.9g																							
赤	~おもに体をつくる食べもの			豆腐 わかめ とり肉 豚肉 牛乳																					
緑	~おもに体の調子をととのえる食べもの			たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ にはら																					
黄	~おもにエネルギーのもとになる食べもの			ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉 ごま																					
	<p>4 こぎつねごはん 厚揚げのみそ汁 焼き春巻き 牛乳</p>	<p>5 ちゃんこうどん 信田煮 小魚 牛乳</p>	<p>6 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのみぞれ煮 こまつなのごま和え 牛乳</p>	<p>7 バターパン コーンスープ チキンナゲット ラーメンサラダ 牛乳</p>	<p>8 ハヤシライス フルーツドレッシングサラダ 牛乳</p>																				
赤	とり肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉 ひじき みそ 牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ ひじき 卵 魚のすり身 小魚 牛乳	豆腐 油揚げ みそ さば 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	豚肉 牛乳																				
緑	枝豆 人参 玉ねぎ キャベツ 長ネギ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ ほうれん草	長ネギ 大根 もやし こまつな	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 甘夏みかん きゅうり																				
黄	ごはん ごま 砂糖 米油 じゃがいも 春雨 春巻きの皮	うどん 春雨 砂糖 でん粉	ごはん ごま 砂糖	パン 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 ラーメン ごまドレッシング ごま油	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 砂糖 オレンジジュース オリーブオイル																				
	<p>11 わかめごはん さつま汁 いわしの梅煮 ちくわのいそ和え 牛乳</p>	<p>12 塩ラーメン たこ焼き レモンゼリー 牛乳</p>	<p>13 そぼろごはん キャベツのみそ汁 ピリカラきゅうり 牛乳</p>	<p>14 ブランパン ウイナースープ ミートローフ 果物のゼリー和え 牛乳</p>	<p>15 ごはん 中華スープ 海鮮しゅうまい ささみの香味塩サラダ 牛乳</p>																				
赤	わかめ とり肉 みそ いわし ちくわ のり 牛乳	豚肉 たこ 卵 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	ウイナー 豚肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳	豆腐 魚のすり身 卵 いか えび かに とり肉 牛乳																				
緑	大根 人参 こんにゃく 長ネギ 梅干し もやし 水菜	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ 長ネギ キャベツ	人参 いんげん キャベツ 長ネギ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン	とうもろこし たけのこ にはら 長ネギ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり																				
黄	ごはん さつまいも ごま油 砂糖	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 たこ焼きの皮 ゼリー	ごはん 麦 砂糖 米油 ごま油	パン パン粉 米油 砂糖 ゼリー	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 香味塩ドレッシング																				
	<p>18 敬老の日</p>	<p>19 スパゲッティミートソース ハムサラダ プリン 牛乳</p>	<p>20 ごはん かぼちゃのみそ汁 ホッケの塩焼き くきわかめの和え物 牛乳</p>	<p>21 コッペパン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 パイ 牛乳</p>	<p>22 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳</p>																				
赤		豚肉 大豆 ハム 牛乳	油揚げ みそ ホッケ ちくわ くきわかめ 牛乳	ウイナー 牛乳	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳																				
緑		玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ もやし	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし パイン	長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり																				
黄		スパゲッティ 小麦粉 バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル プリン	ごはん 米油 砂糖	パン マカロニ 米油 砂糖	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 春雨																				
	<p>25 ごはん 豚汁 厚焼きたまご 海そうサラダ 牛乳</p>	<p>26 あんかけ焼きそば 切り干し大根の和え物 ベビーチーズ 牛乳</p>	<p>27 さつまいもごはん すまし汁 とりのから揚げ 十五夜ゼリー 牛乳</p> <p>お つ き み 給 食</p>	<p>28 チーズパン ミネストローネ ほうれん草オムレツ スパゲッティサラダ 牛乳</p>	<p>29 ポークカレーライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳</p>																				
赤	豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム ひじき くきわかめ こんぶ 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか ちくわ みそ チーズ 牛乳	とり肉 卵 牛乳	チーズ ベーコン 卵 ハム 牛乳	豚肉 ヨーグルト ハム 牛乳																				
緑	玉ねぎ 人参 大根 長ネギ こんにゃく キャベツ	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン 切り干し大根 きゅうり	大根 ほうれん草 人参 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ 人参 トマト パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり																				
黄	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま油	ごはん もち米 さつまいも 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 米油 ゼリー	パン じゃがいも 砂糖 米油 スパゲッティ イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 米油 はちみつ オリーブオイル 砂糖																				



※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。