



9月こんだてよていひょう

長伏小学校

| ひ | ようび | ごはん | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) |
|-------------------------------|-----|-----|--|--|--|---|---------------------------------|
| | | | | <きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 1 | 金 | | むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フレンチサラダ | こめ むぎ カレールウ ジャがいも こめあぶら こめあぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ レタス キャベツ にんじん ホールコーン | 594 2.1 |
| 4 | 月 | | むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ワンタンスープ レアチーズ | こめ むぎ こめあぶら ジャがいも さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら しょくぶつあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ クリームチーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう かんてん | にんにく しょうが たけのこ ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ いちごかじゅう レモンかじゅう | 602 1.9 |
| ☆ 4年1組 みしまめぐり ☆ お弁当の用意をお願いします | | | | | | | |
| 5 | 火 | | むぎごはん ぎゅうにゅう あつゆきたまご ちくぜんに みそしる | こめ むぎ さとう しょくぶつあぶら こんにゃく さとう こめあぶら | ぎゅうにゅう たまご とりにく とりにく ちくわ あぶらあげ わかめ みそ | にんじん ごぼう たけのこ れんこん キャベツ にんじん こまつな | 552 2.2 |
| 6 | 水 | | あげパン ぎゅうにゅう ポトフ フルーツジュレ | こむぎこ ショートニング さとう こめあぶら こめあぶら さとう ジャがいも さとう かたくりこ みずあめ | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー | セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ももかんづめ みかんかんづめ パインかんづめ アセロラかじゅう りんごかじゅう | 711 1.9 |
| ☆ 4年2組 みしまめぐり ☆ お弁当の用意をお願いします | | | | | | | |
| 7 | 木 | | むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに おひたし ごじる | こめ むぎ さとう かたくりこ さといも | ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ だいず みそ | だいこん こまつな キャベツ ホールコーン にんじん だいこん はねぎ | 598 1.9 |
| 8 | 金 | | むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ にびたし とうふとだいこんのスープ | こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ こめあぶら | ぎゅうにゅう とりにく とうふ | しょうが にんにく こまつな はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん | 591 1.7 |
| 11 | 月 | | むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かきたまみそしる れいとうみかん | こめ むぎ こめあぶら さとう しらたき ジャがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ | にんじん たまねぎ グリンピース しめじ こまつな みかん | 582 2.2 |
| ☆ 5年生 自然教室 ☆ | | | | | | | |
| 12 | 火 | | むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに こんにゃくサラダ ヤクルト | こめ むぎ こめあぶら カレールウ こんにゃく さとう ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だっしふんにゅう | たまねぎ にんじん にんにく えだまめ キャベツ きゅうり にんじん | 626 2.3 |
| ☆ 5年生 自然教室 ☆ | | | | | | | |
| 13 | 水 | | むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのレモンじょうゆあえ キャベツのにびたし みそしる | こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう さとう | ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ | ねぶかねぎ レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな | 640 2.2 |
| 14 | 木 | | キムチチャーハン ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね ちゅうかいため たまごスープ | こめ むぎ ごまあぶら ごま 豚脂(とんし) かたくりこ ごまあぶら かたくりこ | ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご | たまねぎ はくさいキムチ キャベツ しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ はねぎ | 527 2.9 |



15日からは、裏面をみてください。

| ひ | ようび | しゅごふ | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) |
|----|-----|------|--|--|---|--|---------------------------------|
| | | | | <きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 15 | 金 | | むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため コーンポテト やさいスープ | こめ むぎ こめあぶら さとう バター ジャがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | たまねぎ トマト パセリ ホールコーン にんじん たまねぎ キャベツ | 606 2.4 |
| 18 | 月 | | ☆ 敬老の日 ☆ | | | | |
| 19 | 火 | | むぎごはん ぎゅうにゅう えびいもコロッケ ハムとにらのちゅうかいため かきたまじる | こめ むぎ えびいも ジャがいも こめあぶら こむぎこ さとう パンこ かたくりこ こめあぶら はるさめ こめあぶら かたくりこ | ぎゅうにゅう たまねぎ ハム ちくわ とうふ たまご | たまねぎ にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ はねぎ | 588 2.1 |
| 20 | 水 | | ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン ポテまめちゅうかサラダ れいとうみかん | こむぎこ かんすい こめあぶら ごまあぶら ごま ジャがいも さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた みそ だいず | しょうが にんにく にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ きゅうり にんじん みかん | 644 3.4 |
| 21 | 木 | | むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき きりほしだいこんとぶたにくのいためもの けんちんじる | こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら かたくりこ こんにゃく ジャがいも | ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ | にんにく しょうが ほしだいこん にんじん キャベツ ごぼう だいこん にんじん はねぎ | 614 3.4 |
| 22 | 金 | | むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん わかめスープ おこのみまめ | こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら ごま かたくりこ こめあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ くきわかめ しろいんげんまめ きなこ | たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ にら | 553 2.4 |
| 25 | 月 | | ツナピラフ ぎゅうにゅう オムレツ やさいあんかけ クリームスープ | こめ むぎ パター かたくりこ さとう しょくぶつあぶら さとう かたくりこ ホワイトルウ ジャがいも こめあぶら | まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご とりにく ぎゅうにゅう チーズ | たまねぎ ホールコーン たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー | 599 3.2 |
| 26 | 火 | | むぎごはん ぎゅうにゅう たらのフライ ゆでキャベツ ごまソース とんじる | こめ むぎ こめあぶら パンこ こむぎこ さとう ごま さつまいも こんにゃく | ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ | たまねぎ キャベツ トマト ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ | 612 1.8 |
| 27 | 水 | | ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう パンサンスー トマトとたまごのスープ くだもの | こめ むぎ さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ | ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご | こまつな きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ えのきたけ トマト はねぎ なし | 527 2.7 |
| 28 | 木 | | むぎごはん ぎゅうにゅう やしししゃも ひじきのいために みそじる | こめ むぎ さとう こめあぶら ジャがいも | ぎゅうにゅう ししゃも だいず ひじき あぶらあげ みそ わかめ | にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ はねぎ | 545 2.4 |
| 29 | 金 | | むぎごはん ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ きんぴら おつきみじる | こめ むぎ 豚脂(とんし) さとう かたくりこ こめあぶら さとう ごま かたくりこ さとう ジャがいも | ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ とりにく | たまねぎ トマト しょうが にんにく れんこん にんじん いんげん だいこん にんじん はねぎ かぼちゃ | 563 2.1 |



今月の給食は20回の予定です。
献立内容は変更になることがあります。

【生活リズムをととのえるポイント】

わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるといった体のリズムを持っています。このリズムは、夜ふかしをしたり、朝ごはんをぬいたりすると乱れてしまいます。夏休み中、生活習慣が乱れてしまっていた人はいませんか？生活リズムをととのえるために、早起きをして、朝の光をあびて朝ごはんを食べ、早く眠るようにしましょう。

