



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 ウィンナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ もちかんづめ 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。

