



9月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅしよく	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	
2	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			562 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チキンカレー	カレーウ ジャがいも こめあぶら	とりにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ にんじん ホールコーン	
3	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			591 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやき	さとう ごまあぶら ごま	さば	にんにく しょうが	
			きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの ごじる	こめあぶら ジャがいも	ぶたにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ だいず みそ	ほしだいこん にんじん キャベツ にんじん だいこん はねぎ	
4	水		きなこあげパン	こむぎこ ショートニング さとう こめあぶら	だっしふんにゅう きなこ		658 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポトフ	こめあぶら さとう ジャがいも	ぶたにく ウイナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	
			フルーツジュレ	さとう かたくりこ みずあめ		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	
5	木		✿ 5年生 自然教室 ✿				521 2.6
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はっぼうさい	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく いか なた	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ	
			わかめスープ	ごま	わかめ くきわかめ	にんじん たまねぎ にら	
はっこうにゅう	さとう	にゅうせいひん					
6	金		✿ 5年生 自然教室 ✿				583 2.0
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくとジャがいものあげに	こめあぶら ジャがいも さとう かたくりこ	とりにく	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ えだまめ	
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	
さけふりかけ	ごま さとう だいずあぶら	さけ					
9	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			542 1.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうぎ	豚脂(とんし) かたくりこ こむぎこ さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
			チャブチェ	こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きいろピーマン キャベツ	
			とうふとチンゲンサイのスープ	かたくりこ	とうふ ベーコン	チンゲンサイ	
10	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			618 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さわらのレモンじょうゆあえ	こめあぶら かたくりこ さとう	さわら	ねぶかねぎ レモンかじゅう	
			キャベツのにびたし	さとう		キャベツ にんじん	
みそしる		あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ はねぎ				
11	水		ちゅうかめん	こむぎこ かんすい			617 3.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく やきぶた みそ	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	
			ポテまめちゅうかサラダ	ジャがいも さとう ごまあぶら	だいず	きゅうり にんじん	
			レアチーズ	しょくぶつあぶら さとう	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	いちごかじゅう レモンかじゅう	
12	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			582 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	こめあぶら ジャがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ピーマン	
			たまごスープ	かたくりこ	ベーコン たまご	えのきたけ たまねぎ こまつな	
			れいとうみかん			みかん	
13	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			560 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりそぼろいり あつやきたまご	さとう しょくぶつあぶら	たまご とりにく		
			きんぴら	こめあぶら ごま さとう	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	
			とんじる	こんにやく ジャがいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はねぎ	



17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅしよく	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		
16	月	●	☆ 敬老の日 ☆				
17	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ にびたし さつまいものみそしる	こめ むぎ 豚脂(とんし) さとう かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう どりにく だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ トマト しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ	557 2.0
18	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう どうふのカレーに こんにやくサラダ れいとうみかん	こめ むぎ こめあぶら カレールウ こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	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 みかん	573 2.2
19	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため コーンポテト やさしいスープ	こめ むぎ こめあぶら さとう バター じゃがいも	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	577 2.6
20	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものフリッター ちくぜんに みそしる	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ こめこ さとう だいずあぶら どうもろこしてんぶん こめあぶらこんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あおさのり おきあみ どりにく ちくわ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ えのきたけ はねぎ	621 2.4
23	月	●	☆ 振替休日(秋分の日) ☆				
24	火		キムチチャーハン ぎゅうにゅう ビーンズサラダ ちゅうかコンスープ りんごヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず たまご どうふ にゅうせいひん かんてん	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン クリームコーン ほししいたけ はねぎ りんご	548 2.6
25	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう たらのフライ ゆてキャベツ ごまソース にくだんごスープ	こめ むぎ こめあぶら パンこ こむぎこ さとう ごま かたくりこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう たら どりにく だいず	キャベツ トマトビュレ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	546 1.7
26	木		わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる おこのみまめ	こめ むぎ さとう こめあぶら さとう しらたき じゃがいも こめあぶら かたくりこ さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん たまねぎ グリンピース えのきたけ はくさい はねぎ	576 2.9
27	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのトマトに ごまあえ みそしる	こめ むぎ さとう こめこ さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ トマトビュレ レモンかじゅう キャベツ こまつな だいこん はねぎ	542 2.2
30	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきつくね ハムとにらのちゅうかいため みそしる	こめ むぎ 豚脂(とんし) さとう かたくりこ こめあぶら はるさめ ごまあぶら やきふ じゃがいも	ぎゅうにゅう どりにく かつおぶし ハム ちくわ たまご みそ	たまねぎ キャベツ しょうが にら にんじん はくさい たまねぎ はねぎ	541 2.7


☆9月17日は十五夜☆
"お月見"にちなんだ給食です




今月の給食は19回の予定です。
献立内容に変更になることがあります。

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。一緒に飾られるすすきは、実りの象徴である稲穂の代わりともいわれていますが、鋭い切り口が魔除けになるとされ、お月見の後、軒先につるす風習もあります。



【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う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。

