
































日にち	おはしの日	ぎゅうにゅう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)			
			ごはん　パン　めん	おかず デザート	ちやにくになる	からだのちようしを ととのえる	ねつやちから　になる		ししつ(g)	しよくえん そうとうりよう(g)		
3 水			チキンカレーライス	やさいときのこのスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　グリーンピース キャベツ　えのきたけ　しめじ こまつな	こめ　サラダあぶら　じゃがいも ゼリー	636	21.9 17.9 2.2			
4 木			ごはん	じゃこふりかけ にくじゃが なめこのみそしる	ぎゅうにゅう　ちりめん ぶたにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　ねぎ さやえんどう　こんにやく なめこ　だいこん　こまつな	こめ　さとう　じゃがいも	591	25.4 15.3 2.3			
5 金			まぜこみビビンバ	はるさめスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ ベーコン　わかめ	にんにく　にんじん　もやし ほうれんそう　だいこん ぜんまい　ねぎ　チンゲンサイ みかん　パイン	こめ　サラダあぶら　ごまあぶら はるさめ　でんぱん あんにんどうふ	630	20.1 18.7 2.0			
8 月			ぶたにくどんぶり カミカミメニュー	かぼちゃのにももの けんちんじる 	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ とりにく	しょうが　たまねぎ　しらたき さやいんげん　かぼちゃ ごぼう　だいこん　にんじん しいたけ　ねぎ　こんにやく	こめ　サラダあぶら　さとう さといも	604	24.3 16.4 2.3			
9 火			ごもくやきそば	すいぎょうざスープ ワッフル	ぎゅうにゅう　ぶたにく　なると あおのり　すいぎょうざ	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　きくらげ　しいたけ ねぎ　はくさい　こまつな	ちゅうかめん　サラダあぶら ワッフル	639	24.3 25.7 2.2			
10 水			サフランライスの クリームソースがけ	ミートボールとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　とりにく ミートボール　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　キャベツ しめじ　こまつな	こめ　こむぎこ　バター　こめこ	632	22.9 17.8 1.9			
11 木			セサミトースト	やきビーフン たまごスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご とりにく	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　にら　キャベツ ねぎ　こまつな　えのきたけ	パン　さとう　マーガリン　ごま ビーフン　サラダあぶら ごまあぶら　でんぱん	666	23.7 30.9 2.1			
12 金			ごはん	さばのみそだれがけ ひじきのいために かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう　さば　ひじき あぶらあげ	しょうが　ねぎ　こんにやく グリーンピース　にんじん かぼちゃ　たまねぎ　こまつな しめじ	こめ　さとう　サラダあぶら	635	28.6 22.8 2.2			
16 火			ごはん	あつあげホイコーロー わかめととうふのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく あつあげ　わかめ　とうふ	しょうが　キャベツ　たまねぎ にんじん　チンゲンサイ えのきたけ	こめ　さとう　ごまあぶら でんぱん　ゼリー	621	23.7 21.3 1.8			
17 水			ココアあげパン	おまめのスパイシーいため こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう　スキムミルク いんげんまめ　だいず とりにく　なまクリーム ベーコン	えだまめ　にんにく　セロリ にんじん　たまねぎ　こまつな しめじ	パン　さとう　だいちあぶら オリーブオイル　マカロニ じゃがいも　こめこ	639	25.2 22.5 2.0			
18 木			さんまひつまぶしごはん カミカミメニュー	じゃがいものそぼろに とんじる 	ぎゅうにゅう　さんま　のり ぶたにく　とうふ	しょうが　たまねぎ　にんじん こんにやく　さやいんげん ねぎ　だいこん　ごぼう	こめ　でんぱん　だいちあぶら さんおんとう　じゃがいも さとう　サラダあぶら	709	26.9 25.7 2.0			
19 金			たかなチャーハン	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく　なると ヨーグルト	たかな　にんじん　ねぎ　もやし こまつな　パイン　みかん	こめ　ごまあぶら ワンタンのかわ　さとう	613	21.7 18.0 2.1			
22 月			さんさいおこわ	さけのしおやき つみれじる りんごのタルト	ぎゅうにゅう　あぶらあげ さけ　つみれ　とうふ	さんさい　にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ　こまつな しめじ	こめ　もちごめ　さとう サラダあぶら　タルト	649	30.9 21.1 1.9			
24 水			ナポリタン	ポトフ ドーナツ	ぎゅうにゅう　ウインナー ぶたにく　チーズ	にんにく　にんじん　たまねぎ ピーマン　マッシュルーム ブロッコリー　キャベツ	スパゲティ　サラダあぶら さとう　じゃがいも　ドーナツ だいちあぶら	645	23.0 26.8 2.3			
25 木			こぎつねごはん	ちくわのいそべあげ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう　あぶらあげ とりにく　ちくわ　あおのり とうふ　わかめ	にんじん　たまねぎ こんにやく	こめ　さとう　こむぎこ だいちあぶら　じゃがいも	654	24.2 22.6 2.2			
26 金			コッペパン いちごジャム	さつまいものクリームに ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　ひよこまめ	たまねぎ　しめじ　にんじん とうもろこし　キャベツ こまつな	パン　ジャム　さつまいも こむぎこ　バター　サラダあぶら	612	22.2 20.9 2.0			
29 月			ごはん	デミグラスソースハンバーグ キャベツとしめじのソテー ポテトスープ	ぎゅうにゅう　ハンバーグ ベーコン　ぶたにく	たまねぎ　キャベツ　しめじ こまつな　とうもろこし にんじん　マッシュルーム	こめ　サラダあぶら　さとう バター　じゃがいも	614	23.4 19.8 2.2			
30 火			こまつナ チャーハン 	あつあげのからみそいため ごもくちゅうかスープ	ぎゅうにゅう　ツナ　あつあげ とりにく　ぶたにく	にんにく　しょうが　ねぎ チンゲンサイ　にんじん たまねぎ　もやし　きくらげ こまつな	こめ　サラダあぶら　さとう ごまあぶら　でんぱん	644	23.7 27.8 2.3			
●9月のメニューについて 9/18(木)【さんまひつまぶしごはん】愛知県の郷土料理であるひつまぶしをアレンジした料理です！ 9/30(火)【こまつナチャーハン】小松菜とツナを使ったチャーハンです。新川小の児童が考えたメニューです！ ●給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(北海道)　じゃがいも(北海道)　にんじん(北海道)　ねぎ(青森)　キャベツ(群馬) こまつな(千葉)　もやし(栃木)　だいこん(青森)　ごぼう(青森)　れんこん(茨城)　さつまいも(千葉) チンゲンサイ(茨城)　ピーマン(岩手)　かぼちゃ(北海道)　セロリ(長野) えのき(長野)　しめじ(長野)　にんにく(青森)　しょうが(高知)　牛乳(千葉)　米(千葉) 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。										今月の 平均栄養価	635	24.2 21.8 2.1
学校給食 摂取基準	650	21～32.5 21.6 2.00										

あさ　　た　　とうこう

朝ごはんを食べてから登校しよう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろなしるすなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

【給食費について】

連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。