



9月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
3	火	食パン	○ 250cc	レタス入りABCマカロニスープ 照り焼きチキン ごぼつナサラダパンの具	食パン、アルファベット トマカロニ、きびざと う、白すりごま、白い りごま、卵不使用マヨ ネーズ	牛乳、鶏小間、鶏切り身、 まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、レタス、 こんにゃく、マッシュルーム、ほう れんそう、キャベツ、セロリ、生 姜、ホールコーン、ごぼう、きゅ うり	586 781	28.7 36.7	
4	水	ごはん	○	キャベツと油あげのみそ汁 さばのゆうあん焼き ひじき入りおひたし ●フロースンヨーグルト	ごはん、 じゃがいも	牛乳、鶏小間(むね)、油揚 げ、赤みそ、白みそ、さばゆ うあん漬け、ショルダーハム、 ひじき、糸けすりぶし、フ ロースンヨーグルト	ごぼう、キャベツ、長ねぎ、 こま つな 、ほうれんそう、にんじん、 もやし	734 866	32.4 38.6	
5	木	ごはん	○	三芳産じゃが豚キムチ 厚焼きたまご 三芳産葉だいこんとジャコのみりかけ	ごはん、米油、 じゃが いも 、きびざと、白 いりごま	牛乳、豚小間、厚焼きたま ご、ちりめんじゃこ、糸け すりぶし	生姜、にんじん、たまねぎ、しら たき、はくさいキムチ、ニラ、 葉 だいこん	637 774	24.1 29.2	
6	金	わかめごはん	○	もやしとほうれんそうのみそ汁 手作りしそささみカツ 切り干し大根の炒め煮	わかめごはん、小麦 粉、パン粉、米油、き びざと	牛乳、豚小間、高野豆腐、 赤みそ、白みそ、ささみ切 り身、鶏小間、油揚げ、さ つま揚げ	もやし、長ねぎ、ほうれんそう、 しそ、にんじん、切り干し大根、 糸こんにゃく、さやえんどう	629 805	29.6 37.6	
9	月	ごはん	○	小菊型かまぼこのすまし汁 鮭のカレーマヨ焼き 栗そぼろごはんの具	ごはん、卵不使用マヨ ネーズ、米油、生むき 栗、きびざと	牛乳、鶏小間、かまぼこ (小菊型)、木綿豆腐、さ け切り身、鶏ひき肉、豚ひ き肉	だいこん、長ねぎ、ほうれんそ う、たまねぎ、パセリ、生姜、に んじん、さやいんげん	639 781	29.5 36.4	
10	火	ごはん	○	なめこの中華風スープ スタミナ焼肉 源氏豆	ごはん、米油、でん 粉、きびざと、白 いりごま	牛乳、鶏小間、かまぼこ、 豚小間、大豆	たけのこ、なめこ、えのきだけ、長ね ぎ、さやえんどう、生姜、にんにく、 にんじん、たまねぎ、ニラ	682 842	31.3 38.4	
11	水	埼玉産 地粉うどん	○	きつねうどん汁 ちくわの元氣揚げ (小学1個・中学2個) 地元野菜のごま和え	地粉うどん、米油、黒 ざと、小麦粉、白す りごま、きびざと	牛乳、豚小間、油揚げ、な ると、わかめ、カットちく わ	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、パ セリ、ほうれんそう、もやし	608 795	24.6 32.2	
12	木	こどもパン スライス	○ 250cc	まめまめグリーンポタージュ ハンバーグのデミグラスソースかけ きゃべつマリネ	こどもパン、米油、 じゃがいも 、でん粉、 きびざと	牛乳、鶏小間、豆乳、ハン バーグ	たまねぎ、ホールコーン、えだ豆、え だ豆ペースト、パセリ、セロリ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり	639 894	28.4 39.4	
13	金	ごはん	○	月菜汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) みだらし団子 (小学1~2年生3個、3年生以上・先生4個) (中学生は約6~7個)	ごはん、でん粉、米 油、白玉だんご、きび ざと	牛乳、かまぼこ(お月見 型)、うずら卵、鶏切り身	にんじん、だいこん、 こまつな 、 長ねぎ、生姜、にんにく	699 915	23.5 29.9	
17	火	ごはん	○	根菜のごま汁 さんまの竜田揚げ 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、じゃがいも、 米油、白すりごま、き びざと、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、さんまの竜 田揚げ、鶏ひき肉、大豆、 さつま揚げ、ひじき	にんじん、ごぼう、長ねぎ、生 姜、干ししいたけ、糸こんにゃく	675 868	27.2 34.8	
18	水	中華麺	○	コーン入りみそラーメン汁 いかパオズ(2個) 手作りにんじんだレタスのじゃこサラダ	中華麺、米油、黒ざ と、きびざと	牛乳、豚小間、なると、赤 みそ、いかパオズ、ちりめ んじゃこ、くさわかめ	にんにく、生姜、メンマ、もやし、 ホールコーン、長ねぎ、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、 水菜	641 756	28.6 33.2	
19	木	ごはん	○	みんなのキーマカレー かぼちゃコロッケ 豚肉とほうれん草のソテー	ごはん、米油、でん粉	鶏ひき肉(むね)、ひよこ 豆、豚小間	みかんジュース、にんにく、たま ねぎ、にんじん、ピーマン、ホ ールトマト、セロリ、かぼちゃひ き肉フライ、ホールコーン、ほう れんそう	730 939	24.0 30.9	
20	金	ごはん	○	きのこ汁 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ 豚肉とすき昆布の煮物	ごはん、きびざと、 でん粉、米油	牛乳、油揚げ、鶏小間(む ね)、赤みそ、白みそ、と うふバーグ、豚ももせん切 り肉、さつま揚げ、すき昆 布	生しいたけ、しめじ、えのきだ け、なめこ、長ねぎ、ほうれんそ う、だいこん、万能ねぎ、にんじ ん	632 789	29.3 36.9	
24	火	ごはん	○	富(とめ)のさつま汁 コロコロかつおの南蛮づけ 車心のそぼろ煮	ごはん、 さつまいも 、 米油、きびざと、車 心	牛乳、豚小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、かつお角切 り粉付き、鶏ひき肉、か まぼこ	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、 たまねぎ、生姜、干ししいたけ、 さやいんげん	680 836	32.5 40.4	
25	水	ごはん	○	もずくの中華風スープ 三芳産小松菜入りピピンパの具 ピリカラきゅうり	ごはん、米油、きびざ と、でん粉、ごま 油、ラー油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 もずく、豚ももせん切り肉	たまねぎ、たけのこ、えのきだけ、さ やえんどう、キャベツ、セロリ、にん じんにく、生姜、にんじん、大豆もやし、 メンマ、 こまつな 、きゅうり、茎わか め入りごぼ漬	607 750	26.3 32.6	
26	木	コッペパン スライス	○ 250cc	ほうれん草とベーコンの和風パグッティ チーズオムレツの丼ミートソースかけ 巨峰(2個)	コッペパン、スパグッ ティ、米油、きびざ と	牛乳、ベーコン、チーズオ ムレツ、鶏ひき肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、ほうれんそう、巨峰	585 822	25.0 33.6	
27	金	ごはん	○	秋なすのみそ汁 豚肉のかりん揚げ ツナときゃべつ柠檬和え	ごはん、米油、でん 粉、きびざと、白 いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、木 綿豆腐、油揚げ、白みそ、 赤みそ、豚肩ロース肉、ま ぐろ油漬	たまねぎ、なす、長ねぎ、生姜、 キャベツ、きゅうり、レモン果汁	733 907	29.0 35.2	
30	月	ごはん	○	富(とめ)のさつまいもと鶏肉のうま煮 カレーの甘酢あんかけ 野菜としめじのごま和え	ごはん、米油、さつ まいも、きびざと、で ん粉、白すりごま、白 いりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、さ つま揚げ、カレーでん粉付 き	にんじん、ごぼう、干ししい たけ、糸こんにゃく、さやいんげ ん、たまねぎ、ピーマン、こまつ な、きゅうり、しめじ	682 843	27.0 33.2	
18回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。							平均栄養量	657 831	27.8 35.0
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

“和食”になじみ深い食品の頭文字をとって作った合言葉です。これらを食事に取り入れることで、食事のバランスがよくなります。

- “16日(月)敬老の日”にちなんで **健康食の合言葉**
- ま 豆類
 - こ ごま
 - わ わかめなどの海草類
 - (は)
 - や 野菜
 - さ 魚
 - し しいたけなどのきのこ類
 - い いも類

体内時計のリズムを大切に

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな動きをする“体内時計”があるとされています。早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも大変重要です。夏休みで生活リズムが乱れてしまった人も、睡眠と食事のリズムから、本来の生活リズムを取り戻しましょう。

より詳しい情報はHPへ

献立表(給食写真) 食材産地・放射性物質

携帯電話でQRコードを読み取るとHPにアクセスできます。

17日(火)の給食には、「まごわやさしい」の食品がすべて含まれています。食品名から探してみてくださいね。ご家庭では、まずはこれらの食品を意識して食べるようにしてみましょう。