

8・9月予定献立表



日 (曜)	こんだて ★牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
8/23 (月)	ご飯 たらちりのチリソースがけ チャブチェ 中華スープ ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ なら もやし はくさい チンゲンサイ	ごはん でんぶん しょくぶつゆ ごまあぶら さとう はるさめ	640	34.2	丘小・東向小 成東小・明小 利支
				15.5	2.6		
24 (火)	背割りコッペパン ロングウインナー (クラス用ケチャップ) 和風スパゲティソテー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ひよこまめ なまクリーム	にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん コーン パセリ	パン オリーブオイル スパゲティ バター	700	24.7	東向小4の2
				29.4	3.5		
25 (水)	ご飯 さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 かきたま汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ たまご	にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん	617	26.3	成東小5年
				20.4	2.5		
26 (木)	チキンカレーライス (麦ご飯 チキンカレー) グリーンサラダ (クラス用ドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく にんじん たまねぎ りんご	ごはん むぎ ドレッシング しょくぶつゆ じゃがいも	683	22.6	東向小4の3 日小4・5年 成小4年
				18.6	2.1		
27 (金)	ご飯 さんまのかば焼き <東京オリバラ給食、お楽しみに！> 梅おかか和え 江戸雑煮 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう さんま わかめ ちくわ かつおぶし とりにく なた	きゅうり だいこん にんじん ほししいたけ こまつな うめ	ごはん しょくぶつゆ さとう しらたまもち でんぶん	635	23.4	明小
				19.9	2.8		
30 (月)	ご飯 春巻き まいたけのオイスターソース炒め みそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく	にんにく たけのこ まいたけ えだまめ パプリカ にんじん はくさい もやし コーン ねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	670	22.3	富小4年 東向小4年
				23.5	2.5		
31 (火)	ミルクパン ハーブチキン <オリバラ給食、お楽しみに！> カラフルサラダ ポトフ 次期間催国、フランス	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー	パン ドレッシング じゃがいも	575	25.9	成小1年 明小1年
				21.6	2.9		
9/1 (水)	中華飯 (ご飯 中華飯の具) フルーツ杏仁ミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	もも みかん りんご しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい ざやいんげん	ごはん さとう しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら	614	23.6	東向小5年 利支1.2年
				15.7	1.9		
2 (木)	ツイストパン チーズオムレツ (クラス用ケチャップ) キャベツとウインナーのソテー 白花豆のポタージュ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン ウインナー しろはなまめ なまクリーム	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン パセリ	パン しょくぶつゆ バター じゃがいも	684	27.3	東向小5年 成東小6年 利支5.6年
				26.0	3.4		
3 (金)	ご飯 みそそば わかめのツナ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ わかめ ツナ とうふ	しょうが グリンピース たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま でんぶん ごまあぶら じゃがいも	591	29.3	利支3.4年
				15.0	2.5		
6 (月)	ご飯 ほっけの塩焼き 絹揚げのみそ炒め きのこのすまし汁 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく わかめ なた レンズまめ きぬあつあげ とうふ	ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ まいたけ えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん マロニー	584	28.5	丘小2年 東向小1年 あけ小1年
				16.0	3.1		
7 (火)	背割りソフトパン チリコンカン れんこんサラダ 洋風卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ ツナ ベーコン とうふ たまご	にんにく たまねぎ にんじん トマト れんこん パセリ	パン しょくぶつゆ さとう ごま マヨネーズ ドレッシング でんぶん	714	30.2	富小1年・丘小1年 成小2年 成東小6年 利支5.6年
				28.9	3.2		
8 (水)	ご飯 ハンバーグのきのこのソースがけ もやしとちくわのソテー じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ みそ わかめ	マッシュルーム ほししいたけ にんじん もやし なら ねぎ たまねぎ	ごはん バター さとう ふ しょくぶつゆ じゃがいも	624	24.9	明小・丘小6年 成東小6年 あけ小2年
				18.3	2.8		
9 (木)	ご飯 いかの更紗揚げ 切干大根のバリバリサラダ そぼろみそ汁	ぎゅうにゅう いか ひじき ハム とりにく みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	ごはん でんぶん しょくぶつゆ ドレッシング じゃがいも	600	23.8	丘小6年
				17.8	2.0		
10 (金)	ピピンパ (ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら	592	23.2	あけ小4年 日小6年4の1 利支
				20.1	2.9		
13 (月)	ご飯 甘酢肉団子(2個) 五目豆 ならたま汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ たまご ぶたにく	ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ なら たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん パンこ	603	25.3	富小2年 成東小3年 日小6年4の2
				17.8	2.2		
14 (火)	低塩パン 笹かまの磯辺揚げ 海藻サラダ もやしラーメン	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおさ わかめ ぶたにく	きゅうり にんにく にんじん コーン もやし メンマ ねぎ	パン こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ ごま ごまあぶら ちゃんぽんめん	591	21.8	成小6年
				21.0	3.3		
15 (水)	ご飯 さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 わかめと豆腐のみそ汁 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん じゃがいも	626	30.6	東向小6年 日小4の3 成小6年
				18.3	2.3		
16 (木)	金時豆パン 鶏肉のレモンソースがけ ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず きんときまめ	レモン たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマト	パン でんぶん しょくぶつゆ さとう バター じゃがいも オリーブオイル マカロニ	661	31.2	丘小 明小6年 あけ小3年
				22.5	2.7		
17 (金)	ミートボールハヤシライス (ご飯 ミートボールハヤシシチュー) フルーツ白玉	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	もも みかん りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト マッシュルーム グリンピース	ごはん しらたまもち さとう しょくぶつゆ じゃがいも でんぶん	646	16.6	明小6年 利支1.2.6年
				15.7	2.0		
21 (火)	米粉パン お月見ハンバーグトマトソースがけ コールスローサラダ パンプキンポタージュ お月見ゼリー <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム	キャベツ コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン さとう マヨネーズ しょくぶつゆ	692	27.1	成小3年 成東小特支 利支
				27.1	2.2		
22 (水)	ご飯 いわしのごまみそ煮 ★芋煮汁食べ比べ★ ひじきと大豆の炒り煮 山形風芋煮汁	ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごぼう まいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも ごま	580	24.1	成小6年
				15.2	2.6		
24 (金)	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き まわかめの五目炒め おくずかけ ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ さつまあげ くきわかめ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ なす さやいんげん	ごはん さとう マヨネーズ ふ しょくぶつゆ じゃがいも でんぶん	644	27.4	富小6年
				22.4	2.4		
27 (月)	ご飯 鶏肉の中華唐揚げ 春雨サラダ コーンと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご わかめ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ コーン スリムねぎ	ごはん でんぶん ごまあぶら しょくぶつゆ さとう はるさめ	632	25.1	富小6年 利支6年 成東小4.6年
				19.8	3.0		
28 (火)	ココアパン 肉団子マーメレードソース (2個) スパゲティナポリタン ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ にんじん だいこん セロリ キャベツ	パン しょくぶつゆ スパゲティ でんぶん マーメレードジャム	625	22.9	富小6年
				23.3	3.4		
29 (水)	ご飯 あじフライ (クラス用ソース) ★芋煮汁食べ比べ★ 小松菜のごま酢和え 宮城風芋煮汁 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ぶたにく 豆腐 みそ	もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま さといも パンこ	612	24.5	富小6年 利支6年
				19.1	2.2		
30 (木)	バターロールパン アンサンブルエッグ 三色ソテー ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ なまクリーム たまご	コーン ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン バター しょくぶつゆ じゃがいも さとう	641	26.2	富小6年 成東小4.6年
				24.9	2.6		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認ください。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

食事の作法を覚えましょう。

みなさんが毎日、当たり前のように行っている食事ですが、ひとりひとりが正しい作法を身につけることで、気持ち良く楽しく食事をすることができます。

箸や茶碗を正しく持つことで、自然と姿勢も良くなりますか？ まずは、箸の持ち方、茶碗の持ち方をもう一度見直して、正しい作法を身につけましょう。

マナーを守って楽しい食事をしましょう。



「食育の日こんだて…21日」

「十五夜」ってなあに？

おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日にあたる日を「十五夜」としています。夜は涼しく空気も澄んでいて、1年の中で一番美しい満月が見られるとされています。月見団子や稲穂に見立てたすすき、その年にとれた農作物をお供えし、収穫に感謝する行事です。十五夜を「芋名月」、十三夜(旧暦の9月13日)を「豆名月」と呼び、両方の月見を行うのは日本ならではの風習です。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	637	650
たんぱく質(g)	25.7	21.1~32.5
脂質(g)	21.0	14.4~21.6
塩分(g)	2.7	2未満

★ 9/22と9/29は宮城・山形 芋煮汁の食べ比べ給食です ★

山形県と宮城県のアユは材料や味が違うことを知っていますか？ どのような違いがあるのか食べ比べてみましょう。みなさんの好みはどちらかな？