

日 (曜)	こ ん だ て は、スプーンがあると食べやすい日です。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		からだをつくる	からだのちょうしをとのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
8/24 (月)	豚丼(とみや米のごはん 豚丼の具) フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ぶたにく	もも みかん パイン レモン にんじん ごぼう たまねぎ グリンピース しょうが こんにゃく	ごはん あんにんどうふ さとう しよくぶつゆ	613 17. 7	23. 8 1. 2	丘小・東向小 あけ小・日小 成東小・明小 松支
25 (火)	横割り丸パン 白身魚フライ(パックタルタルソース) 枝豆とコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー ベーコン ひよこまめ	コーン えだまめ にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	パン しよくぶつゆ こむぎこ オリーブオイル マカロニ パンこ バター タルタルソース	635 27. 2	26. 4 2. 4	松支1～4年
26 (水)	とみや米のごはん いわしの土佐煮 野菜のごま酢和え いも団子のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし こまつな はくさい ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう ごま いもだんご	564 14. 4	25. 0 2. 0	あけ小2年
27 (木)	とみや米のごはん ハンバーグの照り焼きソース 豆もやしの炒め煮 根菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ あぶらあげ ウインナー	たまねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう にんにく だいこん れんこん キャベツ こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ オリーブオイル じゃがいも	604 19. 9	23. 5 2. 2	あけ小5年 成小4年
28 (金)	とみや米のごはん 春巻き 豚肉ときのこのキムチ炒め わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん にら キャベツ エリンギ ねぎ しめじ キムチ えのきたけ	ごはん しよくぶつゆ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	615 22. 6	22. 9 1. 9	あけ小5年 丘小5年
31 (月)	夏野菜のハヤシライス (とみや米のごはん 夏野菜のハヤシシチュー) キャベツとコーンのサラダ <食育の日献立>	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ズッキーニ パプリカ かぼちゃ	ごはん ドレッシング しよくぶつゆ じゃがいも	626 19. 2	22. 3 2. 4	丘小5年 松支5・6年
9/1 (火)	ミルクパン オムレツのプロバンスソース キャロットラペサラダ ブイヤベース <世界味めぐり…フランス>	ぎゅうにゅう たまご えび いか たら	にんにく たまねぎ トマト にんじん きゅうり コーン セロリー パセリ	パン オリーブオイル さとう ドレッシング	580 25. 1	22. 2 2. 2	富小3年 明小5年
2 (水)	とみや米のごはん チンジャオロースー もやしの中華和え トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たけのこ ほししいたけ ピーマン パプリカ もやし きゅうり にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごま かたくりこ ごまあぶら トック	602 19. 9	23. 9 2. 0	東向小6年 丘小4年
3 (木)	とみや米のごはん ささみ梅しそフライ 荳わかめの五目炒め 芋煮汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ くきわかめ とうふ みそ	にんじん はくさい まいたけ ねぎ うめ こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう ざといも パンこ かたくりこ	628 21. 7	24. 0 2. 5	東向小6年 あけ小2,3,6年 成小2年 松支3,4年
4 (金)	とみや米のごはん さばのみそ煮 ごぼうサラダ まいたけのすまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ ハム なると とうふ わかめ	きゅうり にんじん ごぼう まいたけ だいこん	ごはん マヨネーズ マロニー ごま ドレッシング	578 17. 4	25. 6 2. 2	富小 松支1,2年
7 (月)	とみや米のごはん 豆腐しゅうまい(2個) 肉じゃが 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎょにく	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん ねぎ こまつな コーン こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ じゃがいも さとう こむぎこ	625 22. 3	23. 4 2. 2	松支5,6年
8 (火)	コッペパン 鶏肉のレモンソース 花野菜サラダ さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	レモン ブロッコリー カリフラワー きゅうり たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ パプリカ	パン かたくりこ しよくぶつゆ さとう ドレッシング さつまいも なまクリーム	657 22. 3	29. 6 2. 9	東向小2年 あけ小3年 成小3年
9 (水)	マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) わかめの中華和え	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく だいず みそ とうふ	きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ にら	ごはん ドレッシング さとう しよくぶつゆ かたくりこ ごまあぶら	587 18. 0	32. 0 2. 6	
10 (木)	とみや米のごはん のりの佃煮 青じそ入りつくね マカロニサラダ 油ふのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ みそ ひじき のり	きゅうり にんじん コーン はくさい ねぎ こまつな たまねぎ あおじそ	ごはん マカロニ マヨネーズ あげふ パンこ	649 24. 5	23. 5 2. 2	東向小4年 成東小6年 成小5年 松支1,2年
11 (金)	とみや米のごはん いわしの生姜煮 大豆の磯煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ ひじき だいず とうふ あぶらあげ	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら じゃがいも	564 18. 1	22. 9 2. 0	富小4年 成東小6年 明小1～4年 松支3,4年
14 (月)	とみや米のごはん 里芋コロッケ(クラス用ソース) 切干大根の炒り煮 かきたま汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ たまご とりにく	にんじん きりぼしだいこん えだまめ ほししいたけ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう こんにゃく	ごはん さといも しよくぶつゆ さとう かたくりこ パンこ こむぎこ	604 20. 6	22. 6 2. 4	
15 (火)	ココアパン ミートボールマトソース(2個) ポテトソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく コーン パセリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト	パン オリーブオイル じゃがいも バター パンこ	592 20. 8	21. 9 2. 5	あけ小4年 日小4年
16 (水)	とみや米のごはん 豚肉のみそ炒め ほうれん草のごま和え 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし はくさい ごぼう ほししいたけ にら	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう ごま さといも マロニー	602 20. 3	24. 5 2. 1	丘小6年 明小6年
17 (木)	とみや米のごはん あじの塩こうじ焼き ごぼうの中華炒め なめこスープ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく たまご	ごぼう たけのこ もやし ほうれんそう ピーマン なめこ たまねぎ パプリカ	ごはん しよくぶつゆ かたくりこ マロニー ごまあぶら	571 18. 8	27. 2 2. 1	富小・丘小6年 日小6年 明小6年 松支1,2年
18 (金)	チキン勝カレーライス グリーンサラダ (とみや米の麦ごはん チキンカツ ポークカレー) ※新人戦を控えた中学生の先輩方への 応援の気持ちを込めた「勝つぞー！献立」です。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ しよくぶつゆ パンこ ドレッシング こむぎこ じゃがいも	702 23. 9	23. 5 2. 3	あけ小 日小6年 成東小3年
24 (木)	とみや米のごはん 笹かまの磯辺揚げ 厚揚げのみそ炒め うーめん汁	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく レンズまめ あおさ あぶらあげ きぬあつあげ なると	ねぎ にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん えのきたけ こまつな	ごはん こむぎこ かたくりこ ふ さとう しよくぶつゆ うーめん	603 20. 1	23. 8 1. 8	成小6年
25 (金)	とみや米のごはん <行事給食> 厚焼きたまごのそぼろあん すき昆布の煮物 白玉汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さつまあげ すきこんぶ	しょうが もやし にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう しめじ ねぎ こまつな こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ しらたまもち ゼリー	591 14. 9	22. 0 2. 0	丘小 日小2年 成小6年
28 (月)	とみや米のごはん 甘酢肉団子(2個) 筑前煮 ひきなのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ さやいんげん だいこん こまつな こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さといも さとう パンこ	551 15. 7	22. 8 1. 9	成東小4年
29 (火)	丸パン コーンフライ(クラス用ソース) スイートポテトサラダ 野菜と大麦のスープ	ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト とりにく	きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん ごぼう だいこん キャベツ	パン しよくぶつゆ さつまいも マヨネーズ オリーブオイル むぎ こむぎこ パンこ さとう	632 26. 6	20. 7 2. 7	富小2年 東向小1年 明小5年
30 (水)	とみや米のごはん みそそぼろ わかめのツナ和え 里芋とえのきたけのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たまご わかめ ツナ	たまねぎ しょうが グリンピース キャベツ えのきたけ にんじん はくさい	ごはん しよくぶつゆ さといも かたくりこ ドレッシング さとう	606 18. 6	30. 8 2. 5	明小5年

※ 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下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。★ 牛乳は毎日つきます。

今月のもくひょう

5 女子用食器 6 男子用食器

食事のマナーを身につけよう。

夏休み明けも厳しい暑さが続きますね。この暑さが一段落すると、勉強にも運動にも気持ちの良い季節を迎えます。さわやかな季節を楽しむために、「早寝・早起き・朝ごはん」と給食で体調を整え元気に過ごしましょう。

早ね 早あき

《食育の日こんだて》 8月31日・・「野菜の日」

8月31日は「野菜の日」です。「8(や)・3(さ)・1(い)」という、とても分かりやすく覚えやすい語呂合わせが由来です。厚生労働省が提唱する「健康日本21」では、一日に350g以上の野菜を食べることが勧められています。8月31日の給食は夏野菜がたっぷり入ったハヤシライスとサラダで一人当たり約160gの野菜量になっています。野菜をしっかり食べて体の調子を整えましょう。

《行事食》 9月25日・・「十五夜」

十五夜は「中秋の名月」ともいい、一年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。今年の十五夜は、9月25日です。

もっど! 野菜を食べよう

1日350g以上



《世界味めぐり》 9月1日・・「フランス」

フランスの南に位置するプロバンス地方の特産品は、トマト・にんにく・オリーブオイルです。その3品を使って作ったソースをオムレツにかけました。キャロットラペサラダは、せん切りにしたにんじんサラダです。さっぱりとしたレモンドレッシングで和えました。にんじんが苦手という人にも食べやすい味付けになっています。ブイヤベースは、地中海沿岸の伝統的な魚介のスープ料理です。世界三大スープのひとつです。

