

9 がつよていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター
◆栄養基準量(平均)

エネルギー(kcal)	675
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.3
塩分(g)	2.2



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 🍴 マークにはスプーンがつきます。
- ☆ 🍷 マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆ 📖 マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。

	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	
<p>まず給食！プラス給食→副菜(飲み物)</p> <p>③副菜 ②主菜</p> <p>①主食 ③汁物(飲み物)</p> <p>理想の朝ごはんを目指そう</p>	ごはん 厚焼き卵焼き 切干大根の かみかみあえ 豆腐とえのきのみそ汁 ぶりかけ 赤 ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ 緑 だいこん きゅうり にんじん だいずもやし こまつな ねぎ えのきたけ 黄 ごはん さとう あぶら じゃがいも ふ エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.7 g 塩分 2.8 g	レーズンパン きのこスパゲッティ チキンナゲット(2コ) 大根サラダ 赤 ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ ベーコン 緑 だいこん きゅうり エリンギ しめじ えのきたけ しいたけ マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく パセリ 黄 パン レーズン スパゲッティ あぶら エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.7 g 塩分 2.8 g	ごはん かつおの照り焼き ほうれん草のごま和え すいとん汁 赤 ぎゅうにゅう かつお とりにく 緑 しょうが ほうれん草 もやし にんじん しいたけ ごぼう こんにやく だいこん たけのこ はくさい ねぎ 黄 ごはん さとう でんぷん ごま すいとん エネルギー 620 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 12.8 g 塩分 2.3 g	ごはん かにしゅうまい(2コ) パンサンデー マーボー豆腐 赤 ぎゅうにゅう たまご ハム とうふ ぶたにく だいず みそ 緑 キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ にんじん ねぎ しいたけ 黄 ごはん はるさめ あぶら さとう でんぷん エネルギー 685 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.9 g 塩分 3.0 g	
	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)
	ごはん 豚肉の生姜焼き うーめんサラダ まいたけ汁 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ わかめ あぶらあげ とうふ みそ 緑 にんじん コーン きゅうり まいたけ だいこん ねぎ 黄 ごはん うーめん あぶら エネルギー 648 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g	ごはん ホキフライ ごぼうと豚肉の炒め物 もやし汁 味付けのり 赤 ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく みそ のり 緑 ごぼう こんにやく にんじん しょうが こまつな にんにく もやし コーン たまねぎ 黄 ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.7 g 塩分 2.6 g	ツイストパン ツナオムレツ グリーンサラダ コーンシチュー 赤 ぎゅうにゅう まぐろ たまご とりにく チーズ 緑 ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ 黄 パン じゃがいも あぶら エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.5 g 塩分 2.8 g	ごはん さばの味噌煮 切干大根の炒り煮 なすのみそ汁 赤 ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ 緑 だいこん こんにやく にんじん しいたけ なす ねぎ 黄 ごはん さとう あぶら じゃがいも エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.9 g 塩分 2.6 g	ごはん 鶏肉の香味ソースがけ 野菜の中華炒め 豆腐スープ 赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ベーコン 緑 チンゲンサイ だいずもやし にんじん たけのこ きくらげ にんにく たまねぎ しいたけ しょうが えのきたけ ねぎ 黄 ごはん あぶら さとう でんぷん エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.4 g 塩分 2.8 g
	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水) おたんじょう食	17 日 (木)	18 日 (金)
麦ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 なめこ汁 赤 ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく ひじき とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ 緑 こんにやく にんじん たけのこ だいずもやし なめこ ねぎ さやえんどう 黄 ごはん おおむぎ さとう あぶら じゃがいも エネルギー 613 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 16.0 g 塩分 2.7 g	ごはん シーフードカレー フレンチサラダ 梨 赤 ぎゅうにゅう えび いか ほたて チーズ ハム 緑 たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト きゅうり あかピーマン きピーマン キャベツ なし 黄 ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.3 g 塩分 2.4 g	ミルクパン ハンバーグ デミグラスソース ペンネとツナのトマト煮 ほうれん草のスープ ぶどうゼリー 赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろ ベーコン 緑 にんにく たまねぎ トマト にんにく さやえんどう もやし ほうれん草 にんじん コーン 黄 パン さとう あぶら ペンネ ゼリー エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 24.9 g 塩分 3.6 g	ごはん 豚肉とコーンの中華煮 蒸しぎょうざ パンバンジーサラダ 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく わかめ 緑 コーン にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう しょうが しいたけ もやし きゅうり 黄 ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ドレッシング エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.2 g 塩分 2.7 g	ごはん 笹かまの磯辺揚げ キャベツと豚肉 の味噌炒め おくずかけ 赤 ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり ぶたにく みそ あぶらあげ 緑 にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう さといも ふ うーめん でんぷん エネルギー 647 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.0 g 塩分 3.0 g	

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
敬老の日  <p>バランスよく食べて 毎日元気</p>	秋分の日  <p>くたものがおいしい季節です</p>	背割りソフトパン フランクフルト* マカロニサラダ ポトフ	ごはん 春巻き 豆腐とえびのうま煮 ナムル	ごはん ドライカレー ブロッコリーのサラダ* キャベツとベーコン のスープ
赤 ぎゅうにゅう フランクフルト ハム とりにく ベーコン	赤 ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ベーコン とうにゅう	赤 ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン
緑 きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ かぶ セロリー しめじ	緑 ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こんにやく さやえんどう みかん	緑 ブロッコリー あかピーマン きピーマン きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ かぶ マッシュルーム パセリ	緑 テンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ しょうが ほうれんそう ねぎ ぜんまい だいずもやし にんにく	緑 にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ あかたまねぎ にんじん セロリー
黄 パン マカロニ マヨネーズ さとう じゃがいも	黄 ごはん じゃがいも あぶら さとう	黄 こめパン マカロニ パター シチュールウ	黄 ごはん あぶら でんぷん さ とう ごま	黄 ごはん あぶら マヨネーズ マロニー
エネルギー 706 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 33.2 g 塩分 3.0 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.0 g 塩分 3.0 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.8 g 塩分 2.6 g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	非常時に備えましょう <p>今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくこと、いざという時に慌てず済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。</p>  <p>水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p> <p>カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p> <p>保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>	
赤 ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ ぶたにく とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう なっとう かつお ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ベーコン とうにゅう		
緑 にんじん たけのこ にんにく だいずもやし ねぎ こんにやく だいこん はくさい ごぼう しめじ	緑 ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こんにやく さやえんどう みかん	緑 ブロッコリー あかピーマン きピーマン きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ かぶ マッシュルーム パセリ		
黄 ごはん あぶら さとう さとも こむぎこ パンこ	黄 ごはん じゃがいも あぶら さとう	黄 こめパン マカロニ パター シチュールウ		
エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.0 g 塩分 2.4 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.0 g 塩分 2.0 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.0 g 塩分 3.0 g		

9月給食だより

今年、いつもより短い夏休みとなりました。夏休み明けも引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

