

9月 献立表

平成30年度 桑折町学校給食センター



めあて 生活リズムと食事の関係を知らう

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。
- 朝・昼・夕、3食しっかり食べましょう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか	みどり	きいろ	エネルギー	家庭で食べたい食品	給食が休みの幼稚園・学校
						体をつくるはたらき	体の調子を整えるはたらき	体のエネルギーを作るはたらき	Kcal		
3	月	食パン	○	ハンバーグ コンソメスープ ツナポテサラダ ケチャップ 巨峰(幼小2、中3)		牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	小松菜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり コーン 巨峰	食パン ジャがいも マヨネーズ	684 784	豆類	
4	火	ごはん	○	鮭の麹漬焼き とりごぼう汁 和風サラダ		牛乳 鮭 とり肉 豆腐 みそ	ごぼう しめじ にんじん ねぎ もやし キャベツ	米	544 646	緑黄色野菜	
5	水	ごはん	○	ふりかけ ナスの和風グラタン すまし汁 わかめ和え	睦合小 3年 ハイキング	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 なると わかめ チーズ	なす 玉ねぎ にんじん パセリ ししいたけ 三つ葉 キャベツ もやし しょうが	米 さとう マヨネーズ	615 —	果物類	幼稚園 中学校
6	木	ごはん	○	とり肉の加-揚げ(幼小2、中3) 玉ねぎのみそ汁 キャベツのサラダ 黒豆		牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ 黒豆	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	米 でん粉 油 カレー粉	652 793	緑黄色野菜	
7	金	ごはん	○	春巻き つるむらさきときのこのスープ チンジャオロース		牛乳 とり肉 ぶた肉	しめじ つるむらさき にんにく もやし ししいたけ ねぎ しょうが ピーマン たけのこ にんじん	米 小麦粉 ごま油 でん粉	621 704	魚介類	幼稚園
10	月	レーズンパン	○	クリスマスチキン 玉子スープ ブロッコリーサラダ		牛乳 とり肉 卵 ウィンナー	レーズン ほろりん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー マッシュルーム	パン さとう でん粉 油	532 718	いも類	睦小、崎小 半小
11	火	ごはん	○	白身魚のみそマヨやき 秋のけんちん汁 しょうががえ		牛乳 鮭 みそ 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ しめじ ししいたけ 小松菜 もやし しょうが	米 さとう 里芋 マヨネーズ	601 715	海藻類	睦小 半小
12	水	中華ソフトめん	○	もち米肉団子(1人2個) 塩ラーメンかけ汁 莖わかめのサラダ 梨		牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ 莖わかめ	白菜 たけのこ コーン にんじん もやし ねぎ きゅうり キャベツ 梨	中華ソフトめん 小麦粉	626 785	きのこ類	幼稚園
13	木	ツナごはん	○	とり肉のガーリック焼き 青菜のみそ汁 コーンと枝豆のサラダ	伊達崎小 3年 ハイキング	牛乳 ツナ とり肉 豆腐 油揚げ みそ	グリンピース にんじん しょうが にんにく 小松菜 ねぎ コーン もやし きゅうり 枝豆	米 さとう	704 —	果物類	睦小 中学校
14	金	ごはん	○	厚焼き玉子 とん汁 ひじきの炒め煮		牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ ひじき 油揚げ とり肉 卵	白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ 枝豆	米 ジャがいも さとう ごま	626 740	海藻類	幼稚園
17	月	敬老の日									
18	火	麦ごはん	○	かぼちゃカレー とんかつ 大根サラダ レモンゼリー		牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂乳	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり にんじん グリンピース コーン にんにく しょうが 大根	米 麦 カレールウ 小麦粉 油	861 1004	魚介類	
19	水	ごはん	○	ぶた肉のしょうが焼き わかめと豆腐のみそ汁 こんにゃくサラダ		牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 みそ	しょうが さやえんどう にんじん こんにゃく きゅうり もやし	米 さとう	— 691	きのこ類	幼稚園 小学校
20	木	ゆかりごはん	○	ウサギ型ハンバーグ ケチャップ いものこ汁 お月見団子 かまぼこ入りおひたし		牛乳 ぶた肉 豆腐 かまぼこ	しそ にんじん ねぎ こんにゃく しめじ ごぼう きゅうり もやし キャベツ	米 さとう	696 830	果物類	
21	金	ごはん	○	あじの照り焼き ナスのみそ汁 切干大根の煮物		牛乳 あじ 油揚げ みそ とり肉 さつまあげ	なす 玉ねぎ こんにゃく 切干大根 にんじん さやいんげん	米 ジャがいも さとう	— 676	海藻類	幼稚園 小学校
24	月	秋分の日 振替休日									
25	火	しそひじきごはん	○	サバの生姜煮 きのこのみそ汁 玉ねぎサラダ	譲芳小 3年 ハイキング	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ わかめ ひじき	しそ タモギタケ まいたけ しめじ もやし きゅうり 紫玉ねぎ	米 さとう	671 —	緑黄色野菜	中学校
26	水	ソフトめん	○	かぼちゃのコロック ソース 山菜うどんかけ汁 からし和え		牛乳 ぶた肉 とり肉 なると	かぼちゃ にんじん なめこ ねぎ 小松菜 もやし キャベツ わらび ぜんまい	ソフトめん 小麦粉 さとう パン粉 油	673 —	果物類	幼稚園 中学校
27	木	ごはん	○	ポークしゅうまい(幼小2、中3) チャプスイ マーボーナス 巨峰(幼小2、中3)		牛乳 とり肉 えび かまぼこ ぶた肉 みそ	白菜 もやし にんじん ナス にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーマン 巨峰	米 小麦粉 ごま油 でん粉 さとう	619 756	きのこ類	
28	金	麦ごはん	○	納豆 ジャがいものそぼろ煮 かわりおひたし		牛乳 納豆 とり肉 さつまあげ 厚揚げ	玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ もやし	米 麦 さとう でん粉 ジャがいも	664 820	魚介類	幼稚園

※材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまでお気軽にお電話下さい。
☎ 581-0250

長い夏休みが終わり2学期がはじまりました。調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか? そのように感じる人は、「生活リズム」が乱れているかもしれません。2学期も元気に過ごすために、「生活リズム」をととのえましょう!!

生活リズムをととのえるためにできること

わたしたちの体には「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜ふかしや朝寝坊、朝ごはんを食べない日が続くと、どんどん乱れてしまいます。生活リズムをととのえるには、毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びる、バランスのよい食事(特に朝ごはん)をしっかり食べる、夜は早めに寝ることが大切です。また、夜早く寝るためにも日中は適度に体を動かすようにしましょう。



今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	641(650)	771(830)
たんぱく質(g)	25.5(26)	30.3(34)
炭水化物(g)	90.0	111.4
脂質(g)	19.3(18)	22(23)
食塩量(g)	2.5(2.0)	3.1(2.5)

