


日	曜日	!!こんだてめい!!	エネルギーの		体(血・骨・筋肉)を		体の調子を		栄養価	
			もと	たんすいかぶつ	つくるもと	たんぱくしつ	整えるもと	ビタミンA・C	エネルギー たんぱく質	脂質
3	日	しゅしょくおかし(しゅさい)おかし(くさい)デザート牛乳	たんすいかぶつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
2	金	なつやさいかレー いかのカラフルマリネ パイナップルゼリー牛乳	かぼちゃ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
5	月	こぼん なつやさいのてっかみそ 肉じゃが ツナとかぶのサラダ牛乳	さとう	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
6	火	こくとうパン 肉だんごのトマトに ゴーヤチップス なしとぶどうのポンチ牛乳	パン	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
7	水	カレーピラフ あじときのこのソース おまめのスープ 手づくりアーモンドカル牛乳	あじ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
8	木	くりしめじこぼん ぶた肉のしそチーズまき きくあえ とうがのみそしる牛乳	くり	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
9	金	さといもこぼん だいこんととり肉のもの かきたまじる 手づくりみたらしだんご牛乳	さといも	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
12	月	こぼん やさしいハンバーグ チーズサラダ かぶとはくさいのスープ牛乳	こぼん	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
13	火	むきこぼん さんまのまつまえに あげナス きのこけんちんじる牛乳	さんま	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
14	水	ごもくチャーハン レバーのケチャップあえ きくらげととうふのスープ牛乳	ごもく	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
15	木	こぼん さけのマヨネーズやき こまつなのレモンサラダ ゆばのすましじる 生ブルー牛乳	さけ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
16	金	こぼん スタミナひじき 生あけのおかかサラダ ワタンスープ いちかわのなし牛乳	こぼん	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
20	火	ちゅうかどん いがくりだんご きゅうりのたくあんあえ牛乳	こめ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ

21	水	チキンピラフ ドリソース ししゃものかおりあげ だいず入りイタリアンサラダ牛乳	ごもく	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
22	木	けんちんうどん このほのみじやき キャベツのこんぶあえ きなこおはぎ牛乳	うどん	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
26	月	ごぼうとエリンギのピラフ さつまいもクロック チーズ入りフレンチサラダ なしともものカルピスゼリー牛乳	ごぼう	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
27	火	くりおこわ さばのカレーやき やさいのごまみそあえ さわにわん牛乳	くり	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
28	水	こぼん たらごふりかけ 五目どうふ こまつなのツナサラダ みかん牛乳	こぼん	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
29	木	ブルコギどん やさしいキムチ わかめスープ だいがくいも牛乳	ごもく	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ
30	金	うのはなどん かりかりだいず ほうれん草のいそあえ いなかじる牛乳	ごもく	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ

給食だより 9月

	栄養価の月平均値	基準値
エネルギー	629 kcal	650 kcal
たんぱく質	24.5 g	27.0 g
脂質	20.4 g	19.6 g
食塩相当量	2.1 g	2.0 g

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るよう心がけましょう。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

しっかり朝ごはんのために…

あと10分早く起きてみよう!

★時間がなくて食べられない人
★食べていても朝食を食べていない人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。