



- ★ 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。
- ★ 魚には骨が付いています。気を付けて食べましょう。 ★ スプーンが付きます。
- ★ 「かみかみの白」です。よくかんで食べましょう。
- ★ 「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。
- ★ 「白石温麺の白」に合わせ、毎月7日前後に温麺メニューを提供します。

◆栄養基準量 (基準値)	
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄(mg)	3.0
塩分(g)	1.9

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられない、体がだるい、勉強に集中できない・・・など、なんとなく元気が出ないことはありませんか？
休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。まだまだ暑い日は続きます。暑さに負けず、元気に過ごせるように「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、準備を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいと思いますが、くだものやスープなど食べやすいものから取り入れてみましょう。体が慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスを整えましょう。



3 トイレに行く

家を出る前にトイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



じゅうごや ごうじしよく 十五夜と行事食 じゅうごや 十五夜は、「中秋の名月」ともい われています。1年で最も月がさ 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 うと農作物の収穫時期にあたるた め、季節の野菜や果物をお供え し、収穫に感謝する意味もありま す。 15日はお月見給食です	1 日 (火)		2 日 (水)		3 日 (木)		4 日 (金)		
	ごはん 肉団子トマトソース (2こ) ツナ入りポテトソテー 油のみそ汁		ミルクパン チヂミ 海そうサラダ 塩野菜タンメン		ごはん お魚ふりかけ 厚焼きたまご キャベツのみそ炒め けんちん汁		ごはん さばの塩こうじ焼き ごぼうサラダ さつま汁		
	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	
	ぎゅうにゅう とりにく、ツナ、とうふ、みそ		ぎゅうにゅう くわかめ、わかめ、ちくわ、ぶた にく、えび、なると		ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、あつあげ、とう ふ、あぶらあげ		ぎゅうにゅう さば、ツナ、とりにく、とうふ、あぶら あげ、みそ		
	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
にんにく、たまねぎ、パセリ、にん じん、はくさい、ねぎ		きゅうり、ブロッコリー、にんにく、 もやし、にんじん、しめじ、キャベ ツ、ねぎ		にんにく、キャベツ、ピーマン、あ かピーマン、ごぼう、だいこん、に んじん、ねぎ		ごぼう、きゅうり、にんじん、だいこ ん、ねぎ			
黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄		
ごはん、バター、じゃがいも、あぶ ら		パン、こむぎ、こ、あぶら、ちゅうか めん、ごまあぶら		ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶ ら、じゃがいも		ごはん、さつまいも			
エネルギー	588 kcal	エネルギー	586 kcal	エネルギー	610 kcal	エネルギー	653 kcal		
たんぱく質	23.9 g	たんぱく質	23.1 g	たんぱく質	26.3 g	たんぱく質	26.4 g		
脂 質	15.7 g	脂 質	23.8 g	脂 質	19.3 g	脂 質	24.6 g		
塩 分	2.1 g	塩 分	3.3 g	塩 分	2.8 g	塩 分	2.3 g		
7 日 (月)		8 日 (火)		9 日 (水)		10 日 (木)		11 日 (金)	
ごはん まぐろメンチカツ (ソース) レモン酢あえ カレーうどん		麦ごはん 大学芋(2こ) もやしの中華あえ なす入り ジャージャー豆腐		バターロールパン トマトグラタン きのこペンネのソテー ポトフ		ごはん とりそぼろ ツナまめサラダ もやし汁		ごはん ポークシュウマイ (2こ) 昆布のピリ辛炒め コーンたまごスープ	
赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
ぎゅうにゅう まぐろ、ハム、とりにく、あぶらあげ		ぎゅうにゅう わかめ、かに、ふうみかまぼこ、あ つあげ、ぶたにく、だいず		ぎゅうにゅう ハム、ぶたにく、ウインナー		ぎゅうにゅう とりにく、だいず、ひよこまめ、ツ ナ、チーズ、ぶたにく、みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、ベーコン、たま ご	
緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
キャベツ、きゅうり、えのきたけ、レ モン、たまねぎ、にんじん、しいた け、ねぎ		もやし、きゅうり、にんにく、しょう が、しいたけ、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、なす、ねぎ、にら		にんにく、たまねぎ、しめじ、エリン ギ、えのきたけ、パセリ、にんじん、 だいこん、キャベツ、セロリー		しょうが、にんじん、しいたけ、グリ ンピース、えだまめ、にんにく、た まねぎ、もやし、とうもろこし、ねぎ		にんじん、だいず、もやし、ねぎ、に んにく、たまねぎ、とうもろこし、こ まつな	
黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
ごはん、パン、こ、あぶら、さとう、ご ま、うーめん、でんぶ		ごはん、おむぎ、さつまいも、あ ぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、で んぶ		パン、じゃがいも、あぶら、なまク リーム、ペンネマカロニ		ごはん、あぶら、さとう、じゃがい も、ごま		ごはん、こむぎ、ごまあぶら、さ とう、でんぶ	
エネルギー	640 kcal	エネルギー	703 kcal	エネルギー	664 kcal	エネルギー	623 kcal	エネルギー	580 kcal
たんぱく質	25.4 g	たんぱく質	24.2 g	たんぱく質	21.5 g	たんぱく質	32.7 g	たんぱく質	23.4 g
脂 質	19.0 g	脂 質	21.9 g	脂 質	31.6 g	脂 質	18.3 g	脂 質	17.4 g
塩 分	2.7 g	塩 分	3.0 g	塩 分	3.1 g	塩 分	2.8 g	塩 分	2.4 g

十五夜と行事食

十五夜は、「中秋の名月」ともいわれています。1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あたるため、季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

15日はお月見給食です

9 がつよていにこんだてひょう (小学校)

14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)
ごはん キャベツメンチカツ (ソース) きりぼしだいこんの バターしょうゆ炒め すいとん汁	ごはん うさぎ型和風ハンバーグ ツナあえ とん汁 十五夜ゼリー	食パン・いちごジャム キューブたまご デミソースがけ コーンと枝豆のソテー キャベツのクリームスープ	ごはん さんまのかば焼き のり酢あえ 小松菜のみそ汁	むぎ 麦ごはん ハヤシシチュー イタリアンサラダ なし
赤 ぎゅうにゅう ベーコン、とり、く、あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう とり、く、ツナ、ぶた、く、とうふ、みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご、ウインナー、ベーコン	赤 ぎゅうにゅう さんま、のり、とうふ、あぶらあげ、みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶた、く
緑 きりぼしだいこん、にんじん、ピーマン、だいこん、ごぼう、ねぎ	緑 たまねぎ、だいこん、こまつな、きゅうり、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ	緑 たまねぎ、とうもろこし、えだまめ、キャベツ	緑 はくさい、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	緑 しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし、あかピーマン、なし
黄 ごはん、パン、く、あぶら、バター、さとう、すいとん	黄 ごはん、ごま、さといも、ゼリー	黄 パン、ジャム、さとう、バター、あぶら、じゃがいも、なまクリーム	黄 ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら	黄 ごはん、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、なまクリーム
エネルギー 640 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.9 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.8 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 27.2 g 塩 分 3.5 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.5 g 塩 分 2.1 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.7 g 塩 分 2.0 g
21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)
敬老の日 けい ろう ひ	国民の休日 こく みん きゅうじつ	秋分の日 しゅう ぶん ひ	ごはん いわしのしょうが煮 じゃがぶたキムチ みそワタンスープ	ごはん とり肉の バーベキューソースがけ れんこんサラダ ABC 野菜スープ
			赤 ぎゅうにゅう いわし、ぶた、く、みそ	赤 ぎゅうにゅう とり、く、みそ、ツナ、ベーコン
			緑 しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、キムチ、にんにく、キャベツ、ねぎ	緑 たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、れんこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、はくさい
			黄 ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、ワタン、ごま	黄 ごはん、さとう、じゃがいも、マカロニ
			エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 16.1 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.8 g 塩 分 2.4 g
28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	秋の食べもの3択クイズ Q1 ナスを英語で「〇〇〇プラント」と言います。〇〇〇に入る英語は？ ① Boots (ブーツ) ② Whale (クジラ) ③ Egg (たまご) Q2 次のうち、根この部分を食べている いも はどれ？ ① さつまいも ② じゃがいも ③ さといも Q3 さんま は漢字で「秋口魚」と書きます。□に入る漢字は？ ① 刀 ② 羽 ③ 矢 Q4 次のうち、土の中で育つのはどれ？ ① くり ② ぎんなん ③ ピーナッツ Q5 柿には、ある栄養素がみかんの2倍もふくまれています。その栄養素とは？ ① ビタミンA ② ビタミンC ③ ビタミンE	
ごはん かつおと大豆の ごまがらめ パプリカ入りソテー わかめのみそ汁	ごはん プルコギ エビボールスープ フルーツ杏仁	ココアパン チキンナゲット(2こ) 大根サラダ 洋風かきたまスープ ぶどうゼリー		
赤 ぎゅうにゅう かつお、だいず、ウインナー、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶた、く、たら、えび	赤 ぎゅうにゅう とり、く、わかめ、ツナ、ベーコン、たまご		
緑 たまねぎ、キャベツ、あかピーマン、きいろピーマン、だいこん、にんじん、ねぎ	緑 しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、にら、しいたけ、はくさい、もやし、ねぎ、みかん、もも、パインアップル	緑 だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ		
黄 ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、バター、じゃがいも	黄 ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、はるさめ、あん、にんどう、ぶ、ゼリー	黄 パン、こむぎ、あぶら、じゃがいも、でんぷん、ゼリー		
エネルギー 626 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 19.6 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.3 g 塩 分 2.0 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 28.7 g 塩 分 3.6 g		

こたえ Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)

Q4=③(土の中で育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)