



# 9月 学校給食献立表



防災の日

| 月   |     | 火   |   | 水   |     | 木   |     | 金   |   |   |     |  |  |   |  |   |  |  |  |
|---|-----|---|---|---|-----|---|-----|---|---|---|-----|--|--|---|--|---|--|--|--|
| 日   | 献立名 | 材料名   | 日 | 献立名   | 材料名 | 日   | 献立名 | 材料名   | 日 | 献立名   | 材料名 |  |  |   |  |   |  |  |  |
| <p>夏休みも終わりの、学校も始まりましたが、学校がある日も元気にごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえましょう。</p>  |     | <p><b>元気にすごすために 生活リズムをととのえよう</b></p> <p>生活リズムをととのえるために、早起き、早寝、朝ごはんを心がけることが大切です。早起きして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。</p> |   | <p><b>今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</b></p> <p>◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし<br/>◆パンプキンアンサンブルエッグ<br/>◆てづくりみそ ◆さやいんげん<br/>◆トマトジュース ◆だいず<br/>◆ピーマン ◆きゅうり<br/>◆トマトケチャップ<br/>◆ヨーグルト</p> |     | <p>1<br/>ごはん<br/>ふたじる<br/>あじフライ<br/>えだまめサラダ</p>                 |     | <p>2<br/>ごはん<br/>チンゲンサイと しめじのスープ<br/>ショーロンポー(2こ)<br/>やさいのオイスターソース いため</p>   |   | <p>5<br/>ごはん<br/>よしのじる<br/>さばみそに<br/>だいずいそに</p> |     | <p>6<br/>ごはん<br/>さわにわん<br/>かつおカツ<br/>ごまネース サラダ</p> |  | <p>7<br/>パックラメン<br/>しょうゆやさい ラーメン<br/>どうさんまめと かぼちゃのコロッケ<br/>ジュレヨーグルト(アセロラ)<br/>㊦こざかな</p> |  | <p>8<br/>ごはん<br/>キャベツの みそしる<br/>わふうあじの トンカツ<br/>もやしときゅうりのごまあぶら あえ</p> |  | <p>9<br/>ごはん<br/>すいとんじる<br/>にしんの しょうがに<br/>にくじゃが</p> |  |
| <p>12<br/>ごはん<br/>とうふの スープ<br/>はるまき<br/>ホイコーロー</p>  |     | <p>13<br/>ごはん<br/>だいこんの みそしる<br/>カレーコロッケ<br/>ふたにくと たまねぎの いためもの</p>  |   | <p>14<br/>コッペパン<br/>はくさいの クリームに<br/>コーンたっぴり フライ<br/>きゅうりと もやしの ナムル</p>  |     | <p>15<br/>ごはん<br/>かきたまじる<br/>いわしのうめに<br/>ごまあえ</p>               |     | <p>16<br/>ごはん<br/>ニョッキいり オニオンスープ<br/>チキンピカタ<br/>コールスロー サラダ</p>  |   |   |     |  |  |   |  |   |  |  |  |
| <p>*牛乳は毎日付きます。<br/>*スプーンは、マークのある日のみ付いています。<br/>*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。<br/>*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。<br/>◎給食費は食材料のみに賄われています。<br/>忘れずに納入しましょう。</p> |     | <p>20<br/>ごはん<br/>とりごぼう だんごじる<br/>ちくわいそべ あげ<br/>ふたにくと だいこんの てりに</p>   |   | <p>21<br/>パックうどん<br/>かしわうどん<br/>とうにゅう コロッケ<br/>もやしのおひたし<br/>レモンカスターダルト</p>  |     | <p>22<br/>ごはん<br/>たにんどん<br/>どさんコーン<br/>ごぼうサラダ</p>               |     | <p>9月の平均栄養価<br/>小学校<br/>中学校<br/>エネルギー(kcal) 642 782<br/>たんぱく質(g) 25.4 29.9<br/>しぼう(g) 22.1 24.2<br/>えんぶん(g) 2.9 3.4</p> |   |   |     |  |  |   |  |   |  |  |  |
| <p>26<br/>ごはん<br/>ワンタンスープ<br/>ハンバーグの デミグラスソース かけ<br/>ふかがわいんげん いりソテー</p>   |     | <p>27<br/>ごはん<br/>はるさめスープ<br/>チーズはんぺん フライ<br/>ふたにくの スタミナいため</p>   |   | <p>28<br/>コッペパン<br/>コーン ポタージュ<br/>パンプキンアン サンプルエッグ<br/>とりにくの トマトに</p>  |     | <p>29<br/>ごはん<br/>カレーライス<br/>エビフライ(2こ)<br/>きゅうりと キャベツの つけもの</p> |     | <p>30<br/>ごはん<br/>きくらげと たまごのスープ<br/>にくだんごのごま みそだれ(2こ)<br/>パンパンジー サラダ</p>  |   |   |     |  |  |   |  |   |  |  |  |

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね!

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。