

【栄養三色】
赤 (あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物
黄 (き) 熱や力のもとになる食べ物
みどり (み) 体の調子を整える食べ物

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけてしっかり噛んで食べましょう。

1(火) コッペパン ぎゅうにゅう
マカロニスープ コロッケ
ベーコン 10 (あ) コロッケ 1こ (き)
マカロニ 6 (き) あげあぶら 6 (き)

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

757 25.5 26.6



2(水) ごはん ぎゅうにゅう
すましじる さわらのピリからやき
とうふ 30 (あ) さわら 1丸 (あ)
かまぼこ 5 (あ) にんにく 0.05 (み)

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

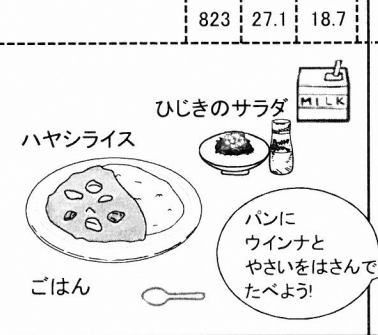
841 38.2 26.5



3(木) ごはん ぎゅうにゅう
ハヤシライス ひじきのサラダ
ぶたにく 26.5 (あ) ひじき 0.8 (あ)
じゃがいも 25 (き) あぶらあげ 3 (あ)

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

823 27.1 18.7



4(金) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう
ヨーグルクリーム スープ セルフドッグ
ベーコン 5 (あ) ケチャップ 4.8
クリームコーン 35 (み) さとう 0.8 (き)

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

801 31.3 27.7



7(月) ごはん ぎゅうにゅう
ホイコーローどんぶり ツナとこまつなのサラダ
ぶたにく 30 (あ) ツナ 10 (あ)
しょうが 0.5 (み) こまつな 30 (み)

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

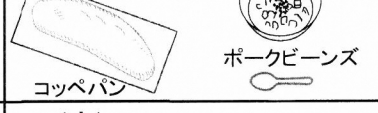
867 31.3 22.8



8(火) コッペパン ぎゅうにゅう
ポークビーンズ いかのハーブやき
だいず 7 (あ) いか 45 (あ)
ぶたにく 20 (あ) しろワイン 1

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

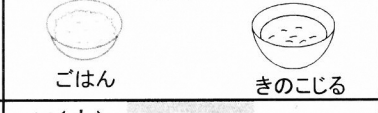
818 41.4 25.5



9(水) ごはん ぎゅうにゅう
きのこじる やきざかな
とりにく 20 (あ) さんま 1丸 (あ)
とうふ 15 (あ) さいとも 15 (き)

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

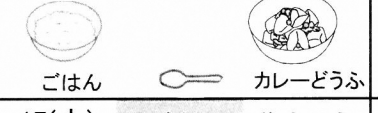
779 31.2 23.4



10(木) ごはん ぎゅうにゅう
カレーどうふ れんこんチップス
とうふ 75 (あ) れんこん 35 (み)
ぶたにく 20 (あ) しお 0.17

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

917 28.2 30.5



11(金) ベビーパン ぎゅうにゅう
やきそば たこナゲット
ぶたにく 25 (あ) たこナゲット 2こ (あ)
いか 20 (あ) ちゅうかサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

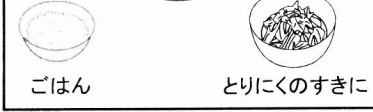
759 40.8 25.9



14(月) ごはん ぎゅうにゅう
とりにくのすきに ちくわのいそべあげ
とりにく 30 (あ) ちくわ 2こ (あ)
あつあげ 30 (あ) あおのり 0.05 (あ)

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

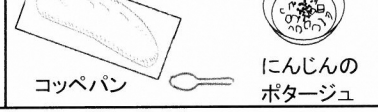
827 33.5 19.7



15(火) コッペパン ぎゅうにゅう
にんじんのポタージュ ハンバーグ
ベーコン 10 (あ) ケチャップ 4.3
じゃがいも 40 (き) さとう 0.6 (き)

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

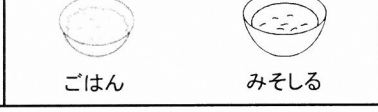
825 32.9 30.8



16(水) ごはん ぎゅうにゅう
みそじる さばのこうみやき
あぶらあげ 5 (あ) さば 1丸 (あ)
さつまいも 25 (き) こいくちしょうゆ 3

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

817 33.5 21.3



17(木) ごはん ぎゅうにゅう
ぶたにくのスタミナどんぶり しゅうまい
ぶたにく 40 (あ) しゅうまい 3こ (あ)

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

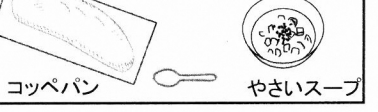
848 34.8 22.9



18(金) コッペパン はっこうにゅう
やさいスープ ドライカレー
ベーコン 10 (あ) ぎゅうミンチ 15 (あ)
キャベツ 20 (み) ぶたミンチ 15 (あ)

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g

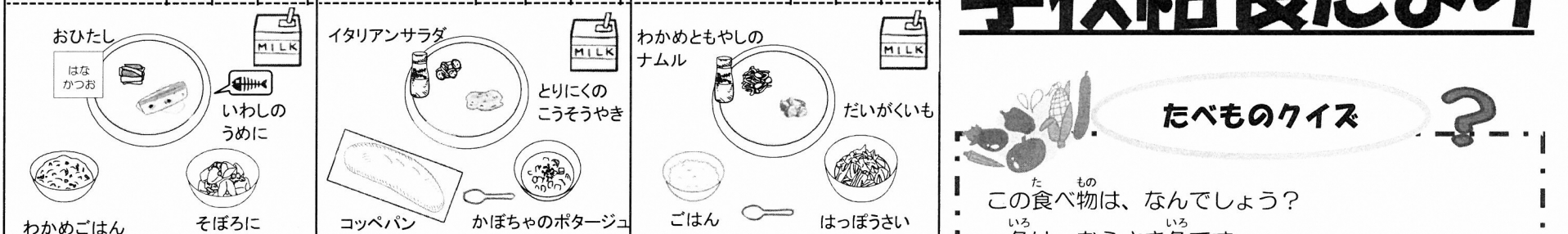
845 32.2 31.3





<p>21(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>22(火)</p> <p>秋分の日</p>	<p>23(水)</p> <p>振替休日</p>	<p>24(木)</p> <p>体育大会予備日</p>	<p>25(金)</p> <p>コッペパン ギョウザ</p> <p>ぶたにくのソースふうみ</p> <table border="1"> <tr> <td>とりにく</td><td>20 (あ)</td> <td>ぶたにく</td><td>40 (あ)</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td><td>5 (あ)</td> <td>でんぶん</td><td>8.35 (き)</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td><td>45 (き)</td> <td>あげあぶら</td><td>4 (き)</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td> <td>しょうが</td><td>0.2 (み)</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>15 (み)</td> <td>こいくちしょうゆ</td><td>0.6</td> </tr> <tr> <td>トマト(かん)</td><td>15 (み)</td> <td>さけ</td><td>0.5</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td><td>0.05 (み)</td> <td>さとう</td><td>1.1 (き)</td> </tr> <tr> <td>とりがらスープ</td><td>8</td> <td>ウスターソース</td><td>3.8</td> </tr> <tr> <td>ポークパイオン</td><td>2</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>しお</td><td>0.07</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>こしょう</td><td>0.02</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td><td>3.5</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>さとう</td><td>1.3 (き)</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>トマトピューレ</td><td>1 (み)</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td><td>1</td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>だいずとツナのサラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>だいず</td><td>3 (あ)</td> </tr> <tr> <td>ツナ</td><td>5 (あ)</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td><td>10 (み)</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>8 (み)</td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td><td>0.9</td> </tr> <tr> <td>さとう</td><td>0.5 (き)</td> </tr> <tr> <td>みりん</td><td>0.35</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ クラス1ぼん</td><td>(き)</td> </tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 蛋白質 糖質</p> <table border="1"> <tr> <td>841</td><td>38.4</td><td>29.8</td> </tr> </table>	とりにく	20 (あ)	ぶたにく	40 (あ)	ベーコン	5 (あ)	でんぶん	8.35 (き)	じゃがいも	45 (き)	あげあぶら	4 (き)	たまねぎ	30 (み)	しょうが	0.2 (み)	にんじん	15 (み)	こいくちしょうゆ	0.6	トマト(かん)	15 (み)	さけ	0.5	にんにく	0.05 (み)	さとう	1.1 (き)	とりがらスープ	8	ウスターソース	3.8	ポークパイオン	2			しお	0.07			こしょう	0.02			あぶら	0.2 (き)			こいくちしょうゆ	3.5			さとう	1.3 (き)			トマトピューレ	1 (み)			みりん	1			だいず	3 (あ)	ツナ	5 (あ)	きゅうり	10 (み)	にんじん	8 (み)	こいくちしょうゆ	0.9	さとう	0.5 (き)	みりん	0.35	マヨネーズ クラス1ぼん	(き)	841	38.4	29.8
とりにく	20 (あ)	ぶたにく	40 (あ)																																																																																				
ベーコン	5 (あ)	でんぶん	8.35 (き)																																																																																				
じゃがいも	45 (き)	あげあぶら	4 (き)																																																																																				
たまねぎ	30 (み)	しょうが	0.2 (み)																																																																																				
にんじん	15 (み)	こいくちしょうゆ	0.6																																																																																				
トマト(かん)	15 (み)	さけ	0.5																																																																																				
にんにく	0.05 (み)	さとう	1.1 (き)																																																																																				
とりがらスープ	8	ウスターソース	3.8																																																																																				
ポークパイオン	2																																																																																						
しお	0.07																																																																																						
こしょう	0.02																																																																																						
あぶら	0.2 (き)																																																																																						
こいくちしょうゆ	3.5																																																																																						
さとう	1.3 (き)																																																																																						
トマトピューレ	1 (み)																																																																																						
みりん	1																																																																																						
だいず	3 (あ)																																																																																						
ツナ	5 (あ)																																																																																						
きゅうり	10 (み)																																																																																						
にんじん	8 (み)																																																																																						
こいくちしょうゆ	0.9																																																																																						
さとう	0.5 (き)																																																																																						
みりん	0.35																																																																																						
マヨネーズ クラス1ぼん	(き)																																																																																						
841	38.4	29.8																																																																																					

<p>28(月)</p> <p>ぎょうざ</p> <p>そばろに</p> <table border="1"> <tr> <td>ぎょうざミンチ</td><td>20 (あ)</td> </tr> <tr> <td>ひらてん</td><td>10 (あ)</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td><td>60 (き)</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>15 (み)</td> </tr> <tr> <td>むきえだまめ</td><td>5 (み)</td> </tr> <tr> <td>けずりぶし</td><td>2</td> </tr> <tr> <td>さとう</td><td>1.4 (き)</td> </tr> <tr> <td>みりん</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td><td>3.7</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td><td>0.03</td> </tr> <tr> <td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td> </tr> </table> <p>わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>わかめ</td><td>65 (き)</td> </tr> <tr> <td>こめ</td><td>2 (あ)</td> </tr> </table> <p>いわしのうめに</p> <table border="1"> <tr> <td>いわし</td><td>1 (あ)</td> </tr> </table> <p>おひたし</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれんそう</td><td>30 (み)</td> </tr> <tr> <td>えのきたけ</td><td>7 (み)</td> </tr> <tr> <td>けずりぶし</td><td>0.5</td> </tr> <tr> <td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td> </tr> <tr> <td>さとう</td><td>0.2 (き)</td> </tr> <tr> <td>みりん</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>はなかつお</td><td>クラス1ふくら</td> </tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 蛋白質 糖質</p> <table border="1"> <tr> <td>853</td><td>32.1</td><td>24.9</td> </tr> </table>	ぎょうざミンチ	20 (あ)	ひらてん	10 (あ)	じゃがいも	60 (き)	たまねぎ	30 (み)	にんじん	15 (み)	むきえだまめ	5 (み)	けずりぶし	2	さとう	1.4 (き)	みりん	1	こいくちしょうゆ	3.7	こしょう	0.03	あぶら	0.2 (き)	わかめ	65 (き)	こめ	2 (あ)	いわし	1 (あ)	ほうれんそう	30 (み)	えのきたけ	7 (み)	けずりぶし	0.5	うすくちしょうゆ	1.3	さとう	0.2 (き)	みりん	1	はなかつお	クラス1ふくら	853	32.1	24.9	<p>29(火)</p> <p>コッペパン ギョウザ</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <table border="1"> <tr> <td>とりにく</td><td>10 (あ)</td> <td>とりにく</td><td>1 (き)</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td><td>10 (あ)</td> <td>にんにく</td><td>0.02 (み)</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃ</td><td>35 (み)</td> <td>バジル</td><td>0.1</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>25 (み)</td> <td>ローズマリー</td><td>0.04</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td><td>0.02 (み)</td> <td>パプリカ</td><td>0.05</td> </tr> <tr> <td>ぎょうざ</td><td>25 (あ)</td> <td>しお</td><td>0.3</td> </tr> <tr> <td>こなチーズ</td><td>2 (あ)</td> <td>こしょう</td><td>0.01</td> </tr> <tr> <td>だっしふんにゅう</td><td>2.5 (あ)</td> <td>オリーブオイル</td><td>1 (き)</td> </tr> <tr> <td>とりがらスープ</td><td>8</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>ポークパイオン</td><td>4</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>ばいせんこむぎ</td><td>4 (き)</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>バター</td><td>3.2 (き)</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>あぶら</td><td>0.6 (き)</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>しるワイン</td><td>2.5</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>うすくちしょうゆ</td><td>0.2</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>しお</td><td>0.4</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>こしょう</td><td>0.03</td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>イタリアンサラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツ</td><td>20 (み)</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td><td>10 (み)</td> </tr> <tr> <td>ホールコーン</td><td>5 (み)</td> </tr> <tr> <td>ドレッシング クラス1ぼん</td><td>(イタリアン)</td> </tr> </table> <p>とりにくのこうそうやき</p> <table border="1"> <tr> <td>とりにく</td><td>24 (あ)</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td><td>0.2 (み)</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td><td>0.2 (み)</td> </tr> <tr> <td>いか</td><td>10 (あ)</td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td><td>15 (あ)</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td><td>50 (み)</td> </tr> <tr> <td>たけのこ</td><td>10 (み)</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>15 (み)</td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ</td><td>10 (み)</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>40 (み)</td> </tr> <tr> <td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td> </tr> <tr> <td>さけ</td><td>0.5</td> </tr> <tr> <td>ごまあぶら</td><td>0.3 (き)</td> </tr> <tr> <td>しお</td><td>0.25</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td><td>0.003</td> </tr> <tr> <td>うすくちしょうゆ</td><td>3</td> </tr> <tr> <td>さとう</td><td>0.3 (き)</td> </tr> <tr> <td>オイスターソース</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>ポークパイオン</td><td>5</td> </tr> <tr> <td>でんぶん</td><td>1.5 (き)</td> </tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 蛋白質 糖質</p> <table border="1"> <tr> <td>819</td><td>37.1</td><td>32.6</td> </tr> </table>	とりにく	10 (あ)	とりにく	1 (き)	ベーコン	10 (あ)	にんにく	0.02 (み)	かぼちゃ	35 (み)	バジル	0.1	たまねぎ	25 (み)	ローズマリー	0.04	にんにく	0.02 (み)	パプリカ	0.05	ぎょうざ	25 (あ)	しお	0.3	こなチーズ	2 (あ)	こしょう	0.01	だっしふんにゅう	2.5 (あ)	オリーブオイル	1 (き)	とりがらスープ	8			ポークパイオン	4			ばいせんこむぎ	4 (き)			バター	3.2 (き)			あぶら	0.6 (き)			しるワイン	2.5			あぶら	0.2 (き)			うすくちしょうゆ	0.2			しお	0.4			こしょう	0.03			キャベツ	20 (み)	きゅうり	10 (み)	ホールコーン	5 (み)	ドレッシング クラス1ぼん	(イタリアン)	とりにく	24 (あ)	にんにく	0.2 (み)	しょうが	0.2 (み)	いか	10 (あ)	かまぼこ	15 (あ)	キャベツ	50 (み)	たけのこ	10 (み)	にんじん	15 (み)	チンゲンサイ	10 (み)	たまねぎ	40 (み)	あぶら	0.2 (き)	さけ	0.5	ごまあぶら	0.3 (き)	しお	0.25	こしょう	0.003	うすくちしょうゆ	3	さとう	0.3 (き)	オイスターソース	1	ポークパイオン	5	でんぶん	1.5 (き)	819	37.1	32.6	<p>30(水)</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p> <table border="1"> <tr> <td>ぶたにく</td><td>24 (あ)</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td><td>0.2 (み)</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td><td>0.2 (み)</td> </tr> <tr> <td>いか</td><td>10 (あ)</td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td><td>15 (あ)</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td><td>50 (み)</td> </tr> <tr> <td>たけのこ</td><td>10 (み)</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>15 (み)</td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ</td><td>10 (み)</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>40 (み)</td> </tr> <tr> <td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td> </tr> <tr> <td>さけ</td><td>0.5</td> </tr> <tr> <td>ごまあぶら</td><td>0.3 (き)</td> </tr> <tr> <td>しお</td><td>0.25</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td><td>0.003</td> </tr> <tr> <td>うすくちしょうゆ</td><td>3</td> </tr> <tr> <td>さとう</td><td>0.3 (き)</td> </tr> <tr> <td>オイスターソース</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>ポークパイオン</td><td>5</td> </tr> <tr> <td>でんぶん</td><td>1.5 (き)</td> </tr> </table> <p>わかめともやしのナムル</p> <table border="1"> <tr> <td>わかめ</td><td>60 (き)</td> </tr> <tr> <td>くろごま</td><td>0.2 (き)</td> </tr> <tr> <td>あげあぶら</td><td>2 (き)</td> </tr> <tr> <td>さとう</td><td>7 (き)</td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td> </tr> <tr> <td>す</td><td>0.1</td> </tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal 蛋白質 糖質</p> <table border="1"> <tr> <td>838</td><td>30.9</td><td>15.3</td> </tr> </table>	ぶたにく	24 (あ)	にんにく	0.2 (み)	しょうが	0.2 (み)	いか	10 (あ)	かまぼこ	15 (あ)	キャベツ	50 (み)	たけのこ	10 (み)	にんじん	15 (み)	チンゲンサイ	10 (み)	たまねぎ	40 (み)	あぶら	0.2 (き)	さけ	0.5	ごまあぶら	0.3 (き)	しお	0.25	こしょう	0.003	うすくちしょうゆ	3	さとう	0.3 (き)	オイスターソース	1	ポークパイオン	5	でんぶん	1.5 (き)	わかめ	60 (き)	くろごま	0.2 (き)	あげあぶら	2 (き)	さとう	7 (き)	こいくちしょうゆ	0.5	す	0.1	838	30.9	15.3	<p>【9月分平均栄養量】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 %</th> <th rowspan="2">脂質 %</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">鉄 mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> </tr> <tr> <th>A μgRAE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>830</td> <td>13~20 ※1</td> <td>20~30 ※2</td> <td>450</td> <td>4.0</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>826</td> <td>16.1</td> <td>27.6</td> <td>408</td> <td>4.2</td> <td>324</td> <td>0.66</td> <td>0.71</td> <td>37</td> </tr> </tbody> </table> <p>※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20% ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%</p> <p>令和2年9月 <b>太子町</b> <b>学校給食だより</b></p>	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	30	826	16.1	27.6	408	4.2	324	0.66	0.71	37
ぎょうざミンチ	20 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
ひらてん	10 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
じゃがいも	60 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
たまねぎ	30 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	15 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
むきえだまめ	5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
けずりぶし	2																																																																																																																																																																																																																																																																		
さとう	1.4 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																		
こいくちしょうゆ	3.7																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																		
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
わかめ	65 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ	2 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
いわし	1 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
ほうれんそう	30 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
えのきたけ	7 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
けずりぶし	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																		
うすくちしょうゆ	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																		
さとう	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																		
はなかつお	クラス1ふくら																																																																																																																																																																																																																																																																		
853	32.1	24.9																																																																																																																																																																																																																																																																	
とりにく	10 (あ)	とりにく	1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
ベーコン	10 (あ)	にんにく	0.02 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
かぼちゃ	35 (み)	バジル	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																
たまねぎ	25 (み)	ローズマリー	0.04																																																																																																																																																																																																																																																																
にんにく	0.02 (み)	パプリカ	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																
ぎょうざ	25 (あ)	しお	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																
こなチーズ	2 (あ)	こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																
だっしふんにゅう	2.5 (あ)	オリーブオイル	1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
とりがらスープ	8																																																																																																																																																																																																																																																																		
ポークパイオン	4																																																																																																																																																																																																																																																																		
ばいせんこむぎ	4 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
バター	3.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
あぶら	0.6 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
しるワイン	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																		
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
うすくちしょうゆ	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																		
しお	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																		
キャベツ	20 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
きゅうり	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
ホールコーン	5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
ドレッシング クラス1ぼん	(イタリアン)																																																																																																																																																																																																																																																																		
とりにく	24 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんにく	0.2 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
しょうが	0.2 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
いか	10 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
かまぼこ	15 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
キャベツ	50 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
たけのこ	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	15 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
チンゲンサイ	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
たまねぎ	40 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
さけ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごまあぶら	0.3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
しお	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.003																																																																																																																																																																																																																																																																		
うすくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																		
さとう	0.3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
オイスターソース	1																																																																																																																																																																																																																																																																		
ポークパイオン	5																																																																																																																																																																																																																																																																		
でんぶん	1.5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
819	37.1	32.6																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぶたにく	24 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんにく	0.2 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
しょうが	0.2 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
いか	10 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
かまぼこ	15 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
キャベツ	50 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
たけのこ	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	15 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
チンゲンサイ	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
たまねぎ	40 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
さけ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごまあぶら	0.3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
しお	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.003																																																																																																																																																																																																																																																																		
うすくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																		
さとう	0.3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
オイスターソース	1																																																																																																																																																																																																																																																																		
ポークパイオン	5																																																																																																																																																																																																																																																																		
でんぶん	1.5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
わかめ	60 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
くろごま	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
あげあぶら	2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
さとう	7 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
こいくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																		
す	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																		
838	30.9	15.3																																																																																																																																																																																																																																																																	
エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン																																																																																																																																																																																																																																																														
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg																																																																																																																																																																																																																																																											
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	30																																																																																																																																																																																																																																																											
826	16.1	27.6	408	4.2	324	0.66	0.71	37																																																																																																																																																																																																																																																											



## 生活リズムを整えよう!

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。9月は夏の疲れがでて、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝」「早起き」「朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

### 生活リズムのととのえ方

<p>早起き、早寝をする</p> <p>夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。</p>	<p>朝の光を浴びる</p> <p>朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。</p>	<p>規則正しく食事をする</p> <p>1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムが作りやすくなります。</p>	<p>日中は活動的に過ごす</p> <p>日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができると、</p>
---	--	--	--

たべものクイズ

この食べ物は、なんでしょう?

- 色は、むらさき色です。
- 英語で"eggplant" エッグプラントと呼ばれます。
- 大ヒント! 9月18日の給食に登場します。

こたえは おもて面の下

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか? これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

非常用