

【栄養三色】
赤 (あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物
黄 (き) 炭水化物・脂質
緑 (み) ビタミン・無機質

※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)

621 21.4 22.5

さんしょくサラダ コロッケ
マカロニスープ

621 21.4 22.5

さんしょくサラダ コロッケ
マカロニスープ

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 18g (あ)
かまぼこ 5 (あ) にんにく 0.05 (み)

664 30.8 22.3

おおざらにごはんとぐを
もりつけて
きんしたまごを
かざろう!

664 30.8 22.3

そばろどんぶり さわらの
ピリからやき
ごはん すましじる

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)

630 21.9 16.1

630 21.9 16.1

ハヤシライス ひじきのサラダ
ごはん

ハヤシライス ひじきのサラダ
ごはん

4(金) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう
ヨーナクリーム スープ セルフドッグ
ベーコン 5 (あ) ウインナ 2はん (あ)

622 24.9 22.5

622 24.9 22.5

ヨーナクリーム スープ セルフドッグ
ウインナ2はん

ヨーナクリーム スープ セルフドッグ
ウインナ2はん

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)

677 26.0 19.5

677 26.0 19.5

ホイコーローどんぶり ツナとこまつな
のサラダ
ごはん

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)

654 27.6 17.1

654 27.6 17.1

すのもの ちくわの
いそべあげ
2こ
ごはん とりにくのすきに

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
だいた 2 (あ) いか 45 (あ)

643 32.9 21.0

643 32.9 21.0

ごぼうサラダ
ポークビーンズ
コッペパン

15(火) コッペパン ぎゅうにゅう
にんじんの
ポターージュ
ハンバーグ
ベーコン 10 (あ) ケチャップ 4.3

642 26.0 24.7

642 26.0 24.7

コールスローサラダ
ハンバーグ
にんじんの
ポターージュ
コッペパン

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 18g (あ)

619 25.4 20.1

619 25.4 20.1

ごまあえ
きんぴら
ごはん

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 18g (あ)

650 27.8 18.6

650 27.8 18.6

きんぴら
さばの
こうみやき
ごはん みそじる

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
どうふ 75 (あ) れんこん 35 (み)

717 22.9 25.2

717 22.9 25.2

れんこんチップス
かぼちゃサラダ
カレーどうふ
ごはん

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 2こ (あ)

640 27.2 18.5

640 27.2 18.5

ぶたにくの
スタミナどんぶり
しゅうまい
(ポーク)2こ
ごはん うみのサラダ

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)

590 31.7 18.9

590 31.7 18.9

ちゅうかサラダ
たこナゲット
2こ
ベビーパン
やきそば

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)

640 25.4 23.2

640 25.4 23.2

しろみぎかなの
カリカリフライ
はっこうにゅう
ドライカレー
コッペパン
やさいスープ

<p>21(月) ひ</p> <p style="text-align:center">敬老の日</p>	<p>22(火) ひ</p> <p style="text-align:center">秋分の日</p>	<p>23(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>フォーガー デジカルビ</p> <table border="0"> <tr><td>とりにく</td><td>15 (あ)</td><td>ぶたにく</td><td>25 (あ)</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>20 (み)</td><td>たまねぎ</td><td>16 (み)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>15 (み)</td><td>キャベツ</td><td>26 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 (み)</td><td>にら</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5 (み)</td><td>はくさいキムチ</td><td>3.6 (み)</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>10 (き)</td><td>トッポギ</td><td>15 (き)</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>1</td><td>ポークパイオン</td><td>1</td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td>12</td><td>とりがらスープ</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.1 (み)</td><td>コチュジャン</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>あかだしみそ</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.33</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3</td><td>みりん</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>レモンかじゅう</td><td>0.24 (み)</td><td>さとう</td><td>0.8 (き)</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さけ</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお</td><td>0.03</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんにく</td><td>0.1 (み)</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごまあぶら</td><td>0.3 (き)</td></tr> </table> <p>やきぎょうざ</p> <p>ぎょうざ 2こ (あ)</p> <p style="text-align:right">エネルギー たんぱく質 しつ kcal ㎎ ㎎</p> <p style="text-align:right">609 22.6 9.5</p>	とりにく	15 (あ)	ぶたにく	25 (あ)	チンゲンサイ	20 (み)	たまねぎ	16 (み)	たまねぎ	15 (み)	キャベツ	26 (み)	にんじん	5 (み)	にら	5 (み)	えのきたけ	5 (み)	はくさいキムチ	3.6 (み)	ピーマン	10 (き)	トッポギ	15 (き)	さけ	1	ポークパイオン	1	とりがらスープ	12	とりがらスープ	2	しょうが	0.1 (み)	コチュジャン	0.2	しお	0.2	あかだしみそ	1.6	こしょう	0.03	こいくちしょうゆ	0.33	うすくちしょうゆ	3	みりん	0.8	レモンかじゅう	0.24 (み)	さとう	0.8 (き)			さけ	1			しお	0.03			こしょう	0.01			にんにく	0.1 (み)			ごまあぶら	0.3 (き)	<p>24(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス キャベツサラダ</p> <table border="0"> <tr><td>ぶたにく</td><td>25 (あ)</td><td>チキンハム</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40 (き)</td><td>キャベツ</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40 (み)</td><td>きゅうり</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20 (み)</td><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>りんごピューレ</td><td>5 (み)</td><td>きりぼしだいこん</td><td>0.5 (み)</td></tr> <tr><td>はちみつ</td><td>0.4 (き)</td><td>あぶら</td><td>0.1 (き)</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.1 (み)</td><td>ドレッシング クラス1ぼん</td><td>(かおりごま)</td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.05 (み)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ポークパイオン</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>あかワイン</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>のうこうソース</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こめコカレールウ①</td><td>8 (き)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こめコカレールウ②</td><td>8 (き)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>0.5 (き)</td><td></td><td></td></tr> </table> <p style="text-align:right">644 22.5 17.3</p>	ぶたにく	25 (あ)	チキンハム	5 (あ)	じゃがいも	40 (き)	キャベツ	20 (み)	たまねぎ	40 (み)	きゅうり	5 (み)	にんじん	20 (み)	にんじん	5 (み)	りんごピューレ	5 (み)	きりぼしだいこん	0.5 (み)	はちみつ	0.4 (き)	あぶら	0.1 (き)	しょうが	0.1 (み)	ドレッシング クラス1ぼん	(かおりごま)	とりがらスープ	6			にんにく	0.05 (み)			ポークパイオン	2			あかワイン	1			ウスターソース	1			のうこうソース	1			こいくちしょうゆ	1			ケチャップ	3			しお	0.1			あぶら	0.2 (き)			こめコカレールウ①	8 (き)			こめコカレールウ②	8 (き)			でんぶん	0.5 (き)			<p>25(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>トマトに ぶたにくのソースふうみ</p> <table border="0"> <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> <p>ぶたにくのソースふうみ</p> <p style="text-align:right">660 30.6 24.5</p>	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		
とりにく	15 (あ)	ぶたにく	25 (あ)																																																																																																																																																																																																																									
チンゲンサイ	20 (み)	たまねぎ	16 (み)																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	15 (み)	キャベツ	26 (み)																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	5 (み)	にら	5 (み)																																																																																																																																																																																																																									
えのきたけ	5 (み)	はくさいキムチ	3.6 (み)																																																																																																																																																																																																																									
ピーマン	10 (き)	トッポギ	15 (き)																																																																																																																																																																																																																									
さけ	1	ポークパイオン	1																																																																																																																																																																																																																									
とりがらスープ	12	とりがらスープ	2																																																																																																																																																																																																																									
しょうが	0.1 (み)	コチュジャン	0.2																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.2	あかだしみそ	1.6																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03	こいくちしょうゆ	0.33																																																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	3	みりん	0.8																																																																																																																																																																																																																									
レモンかじゅう	0.24 (み)	さとう	0.8 (き)																																																																																																																																																																																																																									
		さけ	1																																																																																																																																																																																																																									
		しお	0.03																																																																																																																																																																																																																									
		こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																									
		にんにく	0.1 (み)																																																																																																																																																																																																																									
		ごまあぶら	0.3 (き)																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	25 (あ)	チキンハム	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	40 (き)	キャベツ	20 (み)																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	40 (み)	きゅうり	5 (み)																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	20 (み)	にんじん	5 (み)																																																																																																																																																																																																																									
りんごピューレ	5 (み)	きりぼしだいこん	0.5 (み)																																																																																																																																																																																																																									
はちみつ	0.4 (き)	あぶら	0.1 (き)																																																																																																																																																																																																																									
しょうが	0.1 (み)	ドレッシング クラス1ぼん	(かおりごま)																																																																																																																																																																																																																									
とりがらスープ	6																																																																																																																																																																																																																											
にんにく	0.05 (み)																																																																																																																																																																																																																											
ポークパイオン	2																																																																																																																																																																																																																											
あかワイン	1																																																																																																																																																																																																																											
ウスターソース	1																																																																																																																																																																																																																											
のうこうソース	1																																																																																																																																																																																																																											
こいくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																											
ケチャップ	3																																																																																																																																																																																																																											
しお	0.1																																																																																																																																																																																																																											
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																											
こめコカレールウ①	8 (き)																																																																																																																																																																																																																											
こめコカレールウ②	8 (き)																																																																																																																																																																																																																											
でんぶん	0.5 (き)																																																																																																																																																																																																																											
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																																																																																																																																																																																																																											

28(月) ぎゅうにゅう

そぼろに わかめごはん

ぎゅうミンチ	20 (あ)	こめ	65 (き)
ひらてん	10 (あ)	たきこみわかめ	2 (あ)
じゃがいも	60 (き)		
たまねぎ	30 (み)	いわしのうめに	
にんじん	15 (み)	いわしのうめに	1 (き)
むきえだまめ	5 (み)		
けずりぶし	2		
さとう	1.4 (き)	おひたし	
みりん	1	ほうれんそう	30 (み)
こいくちしょうゆ	3.7	えのきたけ	7 (み)
こしょう	0.03	けずりぶし	0.5
あぶら	0.2 (き)	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ふくろ

651 26.1 21.1

29(火) コッペパン ぎゅうにゅう

かぼちゃのポタージュ とりにくのこうそうやき

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)	パズル	0.1
たまねぎ	25 (み)	ローズマリー	0.04
にんにく	0.02 (み)	パブリカ	0.05
ぎゅうにゅう	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)	イタリアンサラダ	
バター	3.2 (き)	キャベツ	20 (み)
あぶら	0.6 (き)	きゅうり	10 (み)
しるワイン	2.5	ホールコーン	5 (み)
あぶら	0.2 (き)	ドレッシング クラス1ぼん	(イタリアン)
うすくちしょうゆ	0.2		
しお	0.4		
こしょう	0.03		

657 30.4 27.2

30(水) ごはん ぎゅうにゅう

はっぼうさい だいがくいも

ぶたにく	24 (あ)	さつまいも	60 (き)
にんにく	0.2 (み)	くろごま	0.2 (き)
しょうが	0.2 (み)	あげあぶら	2 (き)
いか	10 (あ)	さとう	7 (き)
かまぼこ	15 (あ)	こいくちしょうゆ	0.5
キャベツ	50 (み)	す	0.1
たけのこ	10 (み)		
にんじん	15 (み)	わかめともやしのナムル	
チンゲンサイ	10 (み)	ほしわかめ	0.6 (あ)
たまねぎ	40 (み)	もやし	24 (み)
あぶら	0.2 (き)	きゅうり	12 (み)
さけ	0.5	しろごま	0.3 (き)
ごまあぶら	0.3 (き)	ドレッシング クラス1ぼん	(こうみじお)
しお	0.25		
こしょう	0.03		
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)		

656 25.1 13.5

【9月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン				
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20	
9月分 平均栄養量	644	16.4	28.2	358	3.2	259	0.50	0.60	28

※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%

令和2年9月

太子町 学校給食だより

たべものクイズ

この食べ物は、なんでしょう？

こたえは おもて面の下

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

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝




睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

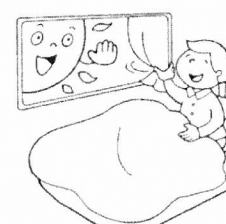
朝ごはんを食べてから登校しよう



朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



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

体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。

