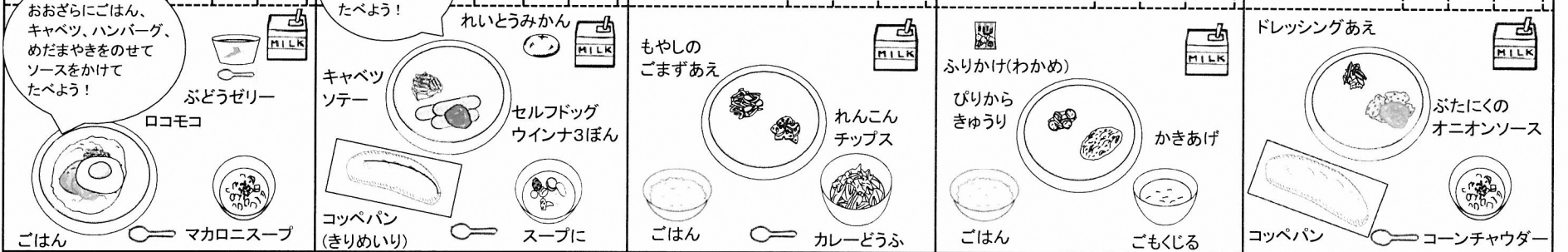


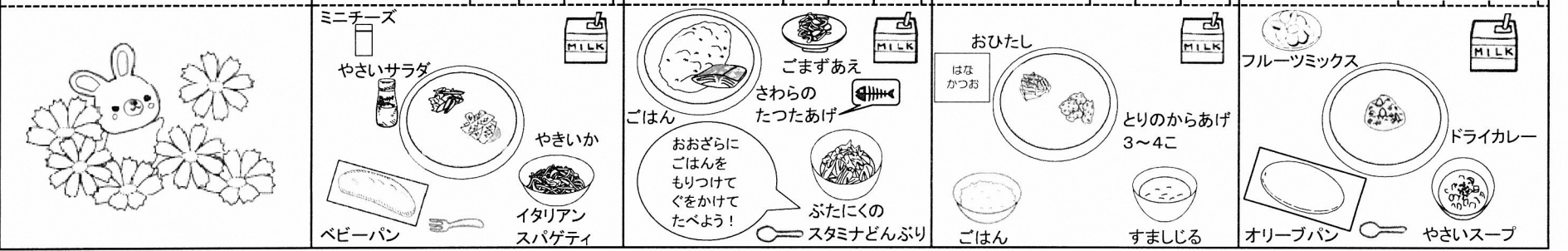
<p>30(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>マカロニスープ</b> <b>ロコモコ</b></p> <p>ベーコン 10(あ) ハンバーグ 1こ(あ) マカロニ 6(き) たまねぎ 12(み) (アルファベット) にんにく 0.02(み) キャベツ 20(み) デミグラスソース 3 たまねぎ 25(み) ウスターソース 3.7 じゃがいも 15(き) トマトケチャップ 4.5 ホールコーン 10(み) あかワイン 3.7 にんじん 5(み) こいくちしょうゆ 1.5 とりがらスープ 8 ポークパイオン 2 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3</p> <p><b>フルーツゼリー</b> ぶどうゼリー 1こ(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 875 31.8 23.7</p> <p>パンに ウイナと やさいをはさんで たべよう!</p> <p>ぶどうゼリー ロコモコ</p> <p>ごはん マカロニスープ</p>	<p>31(火) コッパン(きりめいり) ぎゅうにゅう</p> <p><b>スープに</b> <b>セルフドッグ</b></p> <p>とりにく 25(あ) ウイナ 3(ほん)(あ) ローズマリー 0.01 トマトケチャップ 4.8 じゃがいも 50(き) さとう 0.8(き) たまねぎ 25(み) ウスターソース 0.8 キャベツ 25(み) のうこうソース 0.8 にんじん 15(み) でんぶん 0.2(き) むきえだまめ 5(み) さけ 1 とりがらスープ 6 セロリー 1(み) キャベツ 12(み) ポークパイオン 3.5 にんじん 3(み) しお 0.2 あぶら 0.1(き) こしょう 0.02 カレーこ 0.06 うすくちしょうゆ 2 クミン 0.01 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 しろワイン 1 こしょう 0.01 あぶら 0.2(き)</p> <p><b>キャベツソテー</b> キャベツ 12(み) あぶら 0.1(き) カレーこ 0.06 クミン 0.01 しお 0.15 こしょう 0.01</p> <p><b>れいとみかん</b> れいとみかん 1こ(み)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 800 34.6 27.4</p> <p>セルフドッグ ウイナ3(ほん)</p> <p>コッパン(きりめいり) スープに</p>	<p>1(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>カレーどうふ</b> <b>れんこんチップス</b></p> <p>どうふ 80(あ) れんこん 35(み) ぶたミンチ 20(あ) しお 0.17 しょうが 0.3(み) こしょう 0.02 にんにく 0.03(み) でんぶん 4.7(き) たけのこ 8(み) あげあぶら 3.5(き) (みずに) あおねぎ 7(み) たまねぎ 10(み) にんじん 5(み) <b>もやしの</b> にんじん 5(み) <b>ごますあえ</b> カレーこ 0.1 ささみフレーク 8(あ) クミン 0.02 もやし 20(み) こいくちしょうゆ 3 しろごま 0.5(き) さとう 0.8(き) <b>ごまつな</b> 5(み) ウスターソース 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 ポークパイオン 3 さとう 0.8(き) こめこカレールウ① 4(き) す 0.8 あぶら 0.2(き) でんぶん 0.5(き) さけ 0.4</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 819 28.6 23.3</p> <p>れんこん チップス</p> <p>ごはん カレーどうふ</p>	<p>2(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ごもくじる</b> <b>かきあげ</b></p> <p>とりにく 10(あ) ウイナ 10(あ) どうふ 20(あ) ちりめんじゃこ 2(あ) ごぼう 10(み) じゃがいも 20(き) じゃがいも 20(き) たまねぎ 15(み) にんじん 10(み) オクラ 5(み) <b>ごまつな</b> 10(み) こむぎこ 12(き) えのきたけ 5(み) しお 0.05 けずりぶし 2 あげあぶら 7(き) さけ 0.5 でんぶん 1(き) うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1 <b>ぶりからきゅうり</b> しお 0.2 きゅうり 30(み) しろごま 0.6(き) こいくちしょうゆ 1.4 す 0.5 さとう 0.35(き) トウバンジャン 0.04 ごまあぶら 0.2(き)</p> <p><b>ふりかけ</b> ふりかけ 1ふくろ (わかめ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 846 26.3 24.6</p> <p>ぶりかけ(わかめ) きゅうり</p> <p>ごはん ごもくじる</p>	<p>3(金) コッパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>コーンチャウダー</b> <b>ぶたにくのオニオンソース</b></p> <p>とりにく 15(あ) ぶたにく 45(あ) じゃがいも 30(き) たまねぎ 10(み) たまねぎ 20(み) ホールコーン 15(み) ホールコーン 10(み) しお 0.1 にんじん 10(み) こしょう 0.01 しめじ 5(み) りんごピューレ 1(み) むきえだまめ 5(み) たまねぎ 8(み) とりがらスープ 7 しょうが 0.1(み) ポークパイオン 4 にんにく 0.02(み) ぎゅうにゅう 20(あ) あぶら 0.1(き) こなチーズ 2(あ) こいくちしょうゆ 1.8 だっしふんにゅう 2(あ) さけ 1.2 バター 2.5(き) さとう 1.7(き) こむぎこ 3(き) でんぶん 0.3(き) あぶら 0.6(き) <b>ドレッシングあえ</b> しお 0.45 ツナ 7(あ) こしょう 0.02 キャベツ 20(み) しろワイン 1 にんじん 5(み) きゅうり 5(み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2(き) みりん 0.3 す 1</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 791 42.2 24.7</p> <p>ぶたにくの オニオンソース</p> <p>コッパン コーンチャウダー</p>
--	---	--	---	--



<p>6(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>カレーライス</b> <b>ひじきのサラダ</b></p> <p>ぶたにく 25(あ) ひじき 0.8(あ) じゃがいも 40(き) あげあぶら 3(あ) たまねぎ 40(み) にんじん 10(み) にんじん 20(み) ホールコーン 10(み) りんごピューレ 5(み) むきえだまめ 6(み) しょうが 0.1(み) こいくちしょうゆ 0.5 とりがらスープ 6 さけ 0.5 にんにく 0.05(み) ドレッシング クラス1(ほん) ポークパイオン 2 (やさしいっばいわふう) あかワイン 1 <b>キャンディチーズ</b> ウスターソース 1 キャンディチーズ 3こ(あ) のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 キャンディチーズ 3こ(あ) トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2(き) こめこカレールウ① 8(き) こめこカレールウ② 8(き) でんぶん 0.5(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 871 29.0 21.8</p> <p>キャンディチーズ 3こ</p> <p>カレーライス ひじきのサラダ</p> <p>ごはん ひじきのサラダ</p>	<p>7(火) こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>トマトに</b> <b>さかなフライ</b></p> <p>とりにく 20(あ) ホキ 1(ほん)(あ) ベーコン 5(あ) さけ 1 じゃがいも 45(き) こむぎこ 4(き) たまねぎ 30(み) しお 0.1 にんじん 15(み) こしょう 0.01 トマト(かん) 15(み) パンこ 7(き) むきえだまめ 5(み) あげあぶら 7(き) にんにく 0.05(み) のうこうソース クラス1(ほん) とりがらスープ 6 <b>さんしよくサラダ</b> ポークパイオン 2 キャベツ 20(み) しお 0.07 きゅうり 10(み) こしょう 0.02 にんじん 5(み) こいくちしょうゆ 3.5 ドレッシング クラス1(ほん) さとう 1.3(き) (かおりごま) トマトピューレ 1(み) みりん 1</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 849 37.1 29.6</p> <p>さんしよくサラダ</p> <p>こくとうパン トマトに</p>	<p>8(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>いもにじる</b> <b>やきざかな</b></p> <p>ぶたにく 15(あ) さば 1(ほん)(あ) あぶらあげ 5(あ) さけ 1 さといも 20(き) <b>だいこんおろし</b> ごぼう 10(み) だいこん 25(み) にんじん 15(み) けずりぶし 1 だんご 10(み) うすくちしょうゆ 1.3 つきごんにやく 7 こいくちしょうゆ 0.8 ほししいたけ 0.3(み) みりん 1 あおねぎ 5(み) けずりぶし 2 あかみそ 8(あ) <b>やきぶたと</b> しろみそ 3(あ) <b>キャベツのあます</b> やきぶた 7(あ) キャベツ 20(み) ごまつな 3(み) あぶら 0.1(き) ごまあぶら 0.3(き) しお 0.1 す 2 さとう 1.9(き) うすくちしょうゆ 1.4</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 830 38.5 23.4</p> <p>やきぶたと キャベツのあます</p> <p>ごはん いもにじる</p>	<p>9(木) ぎゅうにゅう</p> <p><b>ちゅうかスープ</b> <b>チャーハン</b></p> <p>ぶたにく 10(あ) こめ 65(き) はるさめ 5(き) やきぶた 20(あ) チンゲンサイ 15(み) たまねぎ 10(み) はくさいキムチ 5(み) にんじん 7(み) もやし 10(み) <b>あおねぎ</b> 7(み) にら 5(み) にんにく 0.05(み) にんじん 7(み) しょうが 0.3(み) とりがらスープ 8 さけ 1 ポークパイオン 3 こいくちしょうゆ 1.6 しょうが 0.2(み) うすくちしょうゆ 1 しお 0.2 しお 0.2 こしょう 0.03 オイスターソース 0.6 うすくちしょうゆ 3 こしょう 0.03 さけ 1 ごまあぶら 0.5(き) す 0.2 たまご 15(あ) あぶら 0.2(き) あぶら 0.3(き)</p> <p><b>あげぎょうざ</b> <b>ミニデザート</b> ぎょうざ 3こ(あ) ミニゼリー 1こ(き) あげあぶら 6(き) (りんご)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 877 29.6 29.7</p> <p>あげぎょうざ 3こ</p> <p>チャーハン ちゅうかスープ</p>	<p>10(金) コッパン はっこうにゅう(プレーン)</p> <p><b>コーンクリーム</b> <b>いかリングあげ</b></p> <p>ぶたにく 25(あ) ひじき 0.8(あ) じゃがいも 40(き) あげあぶら 3(あ) たまねぎ 40(み) にんじん 10(み) にんじん 20(み) ホールコーン 10(み) りんごピューレ 5(み) むきえだまめ 6(み) しょうが 0.1(み) こいくちしょうゆ 0.5 とりがらスープ 6 さけ 0.5 にんにく 0.05(み) ドレッシング クラス1(ほん) ポークパイオン 2 (やさしいっばいわふう) あかワイン 1 <b>キャンディチーズ</b> ウスターソース 1 キャンディチーズ 3こ(あ) のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 キャンディチーズ 3こ(あ) トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2(き) こめこカレールウ① 8(き) こめこカレールウ② 8(き) でんぶん 0.5(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 846 32.7 28.9</p> <p>だいちとツナの サラダ</p> <p>コッパン コーンクリーム スープ</p>
--	---	--	---	---



<p>13(月) 給食なし</p>	<p>14(火) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>イタリアン</b> <b>やきいか</b></p> <p>ウイナ 15(あ) さけ 0.5 ローズハム 8(あ) こいくちしょうゆ 2.3 スパゲティ 30(き) さけ 0.5 (ハーフ) さとう 1.2(き) たまねぎ 40(み) みりん 1 にんじん 10(み) でんぶん 0.3(き) ピーマン 5(み) しめじ 3(み) あかワイン 1 しお 0.01 <b>やさいサラダ</b> こしょう 0.02 キヤベツ 15(み) あぶら 1(き) きゅうり 7(み) にんじん 3(み) トマトケチャップ 11 ホールコーン 5(み) トマトピューレ 4(み) ドレッシング クラス1(ほん) ウスターソース 3 (かんきつ) のうこうソース 2</p> <p><b>ミニチーズ</b> ミニチーズ 1こ(あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 796 39.2 26.6</p> <p>やさいサラダ</p> <p>ベビーパン イタリアン スパゲティ</p>	<p>15(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ぶたにくの</b> <b>さわらの</b> <b>スタミナどんぶり</b> <b>たつたあげ</b></p> <p>ぶたにく 45(あ) さわら 1(ほん)(あ) にんにく 0.2(み) しょうが 0.1(み) しょうが 0.2(み) こいくちしょうゆ 1.1 たけのこ 8(み) さけ 0.8 (みずに) さとう 0.7(き) たまねぎ 40(み) ごまあぶら 0.1(き) にんじん 15(み) でんぶん 5(き) にら 5(み) あげあぶら 5(き) <b>いとごんにやく</b> 15 ごまあぶら 0.2(き) <b>ごますあえ</b> こいくちしょうゆ 6 ささみフレーク 5(あ) さとう 2.7(き) きりぼしだいこん 0.3(み) さけ 1.3 キャベツ 15(み) みりん 0.5 でんぶん 3(み) オイスターソース 0.2 にんじん 3(み) ごまつな 5(み) しろごま 0.4(き) ごまあぶら 0.1(き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 1.3(き) す 1.4 みりん 0.7</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 880 40.1 24.7</p> <p>ぶたにくの スタミナどんぶり</p> <p>ごはん さわらの たつたあげ</p>	<p>16(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>すましじる</b> <b>とりのからあげ</b></p> <p>とうふ 20(あ) とりにく 50(あ) かまぼこ 5(あ) しょうが 0.8(み) えのきたけ 7(み) にんにく 0.02(み) ほしわかめ 0.3(あ) こいくちしょうゆ 2.2 にんじん 5(み) さとう 0.8(き) <b>あおねぎ</b> 5(み) さけ 0.8 しめじ 5(み) でんぶん 10(き) けずりぶし 2 あげあぶら 5(き) だしごんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.4 <b>おひたし</b> さけ 1 <b>ごまつな</b> 15(み) みりん 1 もやし 20(み) しお 0.1 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(ふくろ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 841 31.6 27.0</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん とりのからあげ 3~4こ</p>	<p>17(金) オリブパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>やさいスープ</b> <b>ドライカレー</b></p> <p>とりにく 10(あ) ぎゅうミンチ 10(あ) キャベツ 30(み) ぶたミンチ 20(あ) たまねぎ 30(み) たまねぎ 25(み) にんじん 10(み) にんじん 5(み) むきえだまめ 5(み) しょうが 0.1(み) とりがらスープ 7 にんにく 0.02(み) ポークパイオン 4 こめこカレールウ① 3(き) しろワイン 1 こいくちしょうゆ 0.6 しお 0.16 ウスターソース 0.7 こしょう 0.02 あかワイン 0.8 うすくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 3 あぶら 0.2(き) のうこうソース 1 あぶら 0.2(き) しお 0.1 アロエデザート 15(み) カレーこ 0.1 おうとう(かん) 35(み) クミン 0.02 でんぶん 0.8</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 735 29.4 26.2</p> <p>フルーツミックス</p> <p>オリブパン ドライカレー やさいスープ</p>
-------------------	--	--	--	---



<p>20(月) 敬老の日</p>	<p>21(火) 給食なし</p>	<p>22(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>みそしる <b>こなどうふいり たまごやき</b></p> <p>あぶらあげ 5 (あ) とりミンチ 20 (あ)</p> <p>さつまいも 30 (き) にんじん 10 (み) たまご 25 (あ)</p> <p>にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) こやどうふ 4 (あ)</p> <p>たまねぎ 10 (み) (ふんまつ)</p> <p>あおねぎ 5 (み) ひじき 0.3 (あ)</p> <p>けずりぶし 2 (み) にんじん 2 (み)</p> <p>あかみそ 8 (あ) あおねぎ 2 (み)</p> <p>しろみそ 3 (あ) あぶら 0.2 (き)</p> <p>さけ 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さとう 0.4 (き)</p> <p>けずりぶし 0.3</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>ちりめんじゃこ 6 (あ) ピーマン 14 (み) あかピーマン 1 (み) しろごま 0.6 (き) こいくちしょうゆ 1 (き) さとう 0.7 (き) みりん 1 (き) あぶら 0.1 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ</p> <table border="1"> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr><td>799</td><td>33.7</td><td>20.3</td></tr> </table>	kcal	g	g	799	33.7	20.3	<p>23(木) 秋分の日</p>	<p>24(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>ミネストローネ <b>とりにくのてりやき</b></p> <p>ベーコン 10 (あ) とりにく 13 (あ)</p> <p>スパゲティ 7 (き) しょうが 0.25 (み)</p> <p>(カット) さけ 1.2</p> <p>キャベツ 15 (み) こいくちしょうゆ 2</p> <p>たまねぎ 20 (み) さとう 1 (き)</p> <p>にんじん 5 (み) みりん 1</p> <p>トマト(かん) 10 (み) でんぶん 0.2 (き)</p> <p>あぶら 0.1 (き)</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 2.8</p> <p>あかワイン 1</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>ローズハム 5 (あ)</p> <p>かぼちゃ 35 (み)</p> <p>むきえだまめ 6 (み)</p> <p>あぶら 0.1 (き)</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>さとう 0.02 (き)</p> <p>マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ</p> <table border="1"> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr><td>805</td><td>35.0</td><td>31.2</td></tr> </table>	kcal	g	g	805	35.0	31.2												
kcal	g	g																										
799	33.7	20.3																										
kcal	g	g																										
805	35.0	31.2																										
		<p>じゃこピーマン</p> <p>こなどうふいり たまごやき</p> <p>ごはん みそしる</p>		<p>かぼちゃサラダ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p>																								
<p>27(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス <b>キャベツとこまつなのサラダ</b></p> <p>ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 6</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>トマトケチャップ 4</p> <p>トマトピューレ 4 (み)</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>のうこうソース 0.5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こめこハヤシルウ① 8 (き)</p> <p>こめこハヤシルウ② 8 (き)</p> <p>でんぶん 0.5 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ</p> <table border="1"> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr><td>886</td><td>30.5</td><td>20.1</td></tr> </table>	kcal	g	g	886	30.5	20.1	<p>28(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>スープに <b>ぶたヒレのソースふうみ</b></p> <p>ウイナ 10 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 20 (み) キャベツ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 8</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>さとう 0.2 (き)</p> <p>しろワイン 1.5</p> <p>ぶたヒレにく 1 (あ)</p> <p>でんぶん 8 (き)</p> <p>あげあぶら 3 (き)</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>さけ 0.5</p> <p>さとう 1.1 (き)</p> <p>ウスターソース 3.8</p> <p>でんぶん 0.35 (き)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ツナ 8 (あ)</p> <p>ごぼう 10 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>きゅうり 10 (み)</p> <p>しろごま 0.4 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>さとう 0.4 (き)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ</p> <table border="1"> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr><td>798</td><td>31.8</td><td>27.8</td></tr> </table>	kcal	g	g	798	31.8	27.8	<p>29(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>そばろに <b>あじのなんぼんづけ</b></p> <p>ぎゅうミンチ 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 (み) さとう 1.4 (き) みりん 1 (き) こいくちしょうゆ 3.7</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>さとう 3 (き)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>すのもの</p> <p>ささみフレーク 10 (あ)</p> <p>ほしわかめ 0.2 (あ)</p> <p>きゅうり 20 (み)</p> <p>す 1.6</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 0.9</p> <p>みりん 0.4</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ</p> <table border="1"> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr><td>874</td><td>35.7</td><td>21.8</td></tr> </table>	kcal	g	g	874	35.7	21.8	<p>30(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>わかめスープ <b>ビビンバ</b></p> <p>とりにく 10 (あ) どうふ 10 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) チンゲンサイ 10 (み) にんじん 5 (み) えのきたけ 5 (み) あおねぎ 5 (み) しろごま 0.3 (き) とりがらスープ 8</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>さけ 1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ぶたミンチ 40 (あ)</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>さとう 2 (き)</p> <p>さけ 1.2</p> <p>ごまあぶら 0.2 (き)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>トウバンジャン 0.05</p> <p>ほうれんそう 25 (み)</p> <p>もやし 15 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>しろごま 1 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.7</p> <p>さとう 0.8 (き)</p> <p>みりん 0.7</p> <p>す 0.8</p> <p>ごまあぶら 0.15 (き)</p> <p>きんしたまご 15 (あ)</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>アセロラゼリー 1 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ</p> <table border="1"> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr><td>804</td><td>30.8</td><td>22.9</td></tr> </table>	kcal	g	g	804	30.8	22.9	<p>【栄養三色】</p> <p>赤 (あ) ち せんにく ほね たのちの 血や筋肉や骨をつくる食べ物</p> <p>黄 (き) たんぱく質 しつ さかなにく たまごまめ きゅうりとうがいのう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻</p> <p>緑 (み) ねつ ちから たのちの 熱や力のもとになる食べ物</p> <p>炭水化物・脂質 たんぱく質 しつ こくろいも あららとう 穀類・芋・油・砂糖</p> <p>からだの調子を整える食べ物 体の調子を整える食べ物</p> <p>ビタミン・無機質 ぶきじつ やさい くだもの 野菜・果物</p> <p>※太字は地産地消の食材です。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。</p> <p>※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！</p>
kcal	g	g																										
886	30.5	20.1																										
kcal	g	g																										
798	31.8	27.8																										
kcal	g	g																										
874	35.7	21.8																										
kcal	g	g																										
804	30.8	22.9																										

# 令和3年8・9月 太子町学校給食だより

～8・9月の献立紹介～

## 8月30日 ロコモコ

ロコモコはハワイの料理です。名前の由来はいろいろありますが、ロコとはハワイの言葉でローカル「地元」、「モコ」は「混ぜる」という意味だといわれています。ごはんの上にキャベツ、ハンバーグ、目玉焼きを盛り付け、ハンバーグのソースをかけて食べましょう。

## 9月2日 かきあげ

いつも大好評のかき揚げです。今回は夏野菜のオクラが入っています。給食センターで一ツ一ツ手で形を作り約1200個を油で揚げます。今回も食缶を空っぽにしてくださいね。

## 早寝・早起き・朝ごはん!

2学期が始まりました。1日を元気にスタートするために、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べると、体のスイッチが入り活動モードになります。

朝ごはんは午前中の学習に必要な脳のエネルギーとなって、勉強や運動に集中することができます。

【8・9月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450
8・9月分平均栄養量	831	16.1	27.4	400

	鉄 mg	ビタミン		
		A μgRAE	B1 mg	B2 mg
基準	4.5	300	0.50	0.60
平均栄養量	4.1	295	0.64	0.63

※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%

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。