



日	曜日	こんだてめい	さいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	行事	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
6	月	ジュシー (おきなわふうたきこみごはん) ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー イナムドッチ (おきなわふうとんじる) アップルシャーベット	こめ むぎ あぶら くるまふ こんにやく	ぶたにく かまぼこ こんぶ とうふ かつおぶし さばぶし さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しいたけ にんにく ゴーヤ もやし だいこん ねぎ りんご		533 kcal 29.1 g 18.3 g 3.0 g
7	火	ひやしごまだれうどん ぎゅうにゅう じざかなはんぺんのいそべあげ ももゼリー	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら ゼリー	ハム かにかまぼこ かつおぶし さばぶし みそ あおりの たまご じざかなはんぺん ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん もやし とうもろこし		555 kcal 21.3 g 16.5 g 2.1 g
8	水	タコライス ぎゅうにゅう レタスとトマトのかきたまスープ	こめ むぎ あぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし ほうれんそう トマト レタス		592 kcal 23.8 g 17.7 g 2.2 g
9	木	ルーローハン ぎゅうにゅう スワンラータン	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ うすらたまご とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん こまつな だいのこ しいたけ	8月 誕生日 給食	643 kcal 29.9 g 21.3 g 1.4 g
10	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ラビオリのグラタン フレンチサラダ	ソフトフランスパン ラビオリ こむぎこ パンこ あぶら バター さとう	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし		639 kcal 17.6 g 24.8 g 2.0 g
13	月	なめし ぎゅうにゅう カマスのフライ ゆでキャベツ みそしる	こめ ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう	かます たまご あぶらあげ みそ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ だいこん		660 kcal 28.1 g 21.9 g 2.7 g
14	火	ながさきチャンポン ぎゅうにゅう サーターアランダギー	ラーメン こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく えび さつまあげ とうにゅう たまご ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ はねぎ チンゲンサイ		626 kcal 27.2 g 19.2 g 1.5 g
15	水	たまごのクッパ (スープかけごはん) ぎゅうにゅう ブルコギ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん しいたけ だいのこ ねぎ いら えのきたけ キャベツ たまねぎ なし		585 kcal 24.5 g 18.8 g 2.7 g
16	木	しろパン ぎゅうにゅう さかなのパンこやき ラタトゥイユ オレンジゼリー	しろパン パンこ さとう オリーブゆ ゼリー	しいら チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく パセリ たまねぎ ズッキーニ パプリカ なす トマト		586 kcal 28.5 g 20.4 g 2.6 g
17	金	むぎごはん やきのり ぎゅうにゅう なすのみそでんがく とりにくとやさいのとろみじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	のり みそ とりにく かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ ごぼう しめじ さやいんげん		569 kcal 22.2 g 15.1 g 1.6 g
21	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう ごまあえ おつきみだんこじる おつきさまゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたまごゼリー	ひじき とりにく とうふ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし だいこん	十五夜	592 kcal 26.2 g 15.4 g 2.1 g
22	水	スープパグッティ ぎゅうにゅう サイコロサラダ	スパグッティ こむぎこ あぶら バター ジャがいも さとう	いか えび ベーコン とうにゅう ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな しめじ きゅうり とうもろこし	9月 誕生日 給食	596 kcal 24.7 g 22.2 g 1.6 g
24	金	ハムカツサンド ぎゅうにゅう ボルシチ	サンドパン こむぎこ パンこ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	ハム たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト ピーズ		655 kcal 29.0 g 27.3 g 2.8 g
27	月	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき こんさいじる	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく	わかめ とりにく かつおぶし さばぶし かまぼこ ぎゅうにゅう	しょうが はねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな		603 kcal 25.0 g 19.5 g 2.9 g
28	火	にくなんばんうどん ぎゅうにゅう キャラメルポテト	うどん さとう かたくりこ さつままいも あぶら バター	ぶたにく かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいのこ こまつな		617 kcal 21.8 g 22.1 g 1.8 g
29	水	キムタクごはん ぎゅうにゅう タッカルビ (とりにくとやさいのいためもの) わかめスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	はくさいキムチ たくあん にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン しいたけ ねぎ		602 kcal 26.1 g 21.9 g 2.7 g
30	木	ロールパン ぎゅうにゅう いかのバーベキューソース ふわふわたまごのスープ	ロールパン さとう ジャがいも あぶら パンこ	いか とりにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りんご たまねぎ ほうれんそう にんじん パセリ		623 kcal 34.1 g 21.7 g 3.1 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

9日(木)8月生まれ誕生日給食 22日(水)9月生まれ誕生日給食

それぞれの誕生月の人にはケーキがつけます。
クラスでお祝いしてもらいましょう。

21日(火)お月見こんだて

「十五夜」といい、旧暦の8月15日にあたる日で、1年の
中で一番美しい満月とされています。



大切ですよ朝ごはん!

夏休み中に朝ねぼうをしたり、朝ごはんを抜いたり、夜ふかしする日が多かった人はいませんか。2学期が始まり、しっかりと勉強や運動するためには、生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんの大切さについて考え、毎日食べてくるようにしましょう。

からだを
目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる!



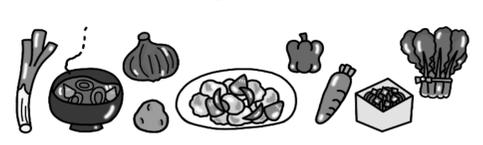
脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食前から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。