

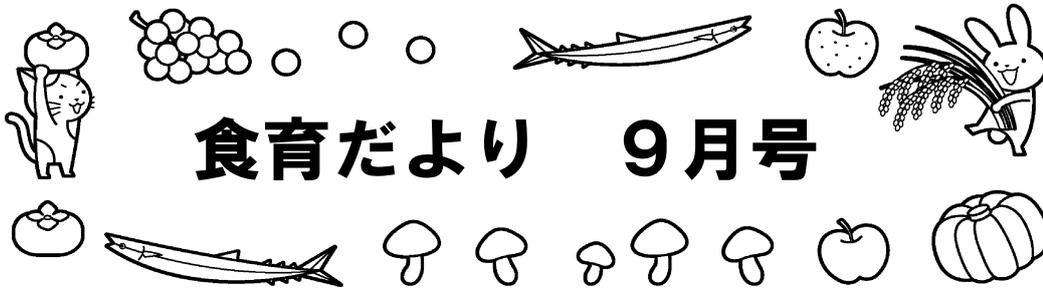
令和6年 9月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー	たんぱく質	左数値	脂質	右数値
								食塩相当量	食塩相当量	小学校	中学校	
2月	ごはん なめこの味噌汁 牛乳 鶏の唐揚げ 揚げじゃこサラダ	絹ごし豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), 鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	わかめ, 煮干し, しらす, 牛乳	糸みつば, みずな	なめこ, しょうが, にんにく, だいこん	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 三温糖	米ぬか油, ごま油	635	826	33.0	39.6	826 kcal 39.6 g 22.3 g 3.1 g
3火	ごはん 豚玉丼 牛乳 もやしのお磯香あえ デラウエア	豚ばら(脂身付), 液卵, 厚削り(かつお)	きざみのり, 牛乳	みつば, ほうれん草, にんじん	玉葱, りょくとうもやし, キャベツ, ぶどう	水稲穀粒(精白米), 三温糖	米ぬか油	678	881	25.5	30.6	881 kcal 30.6 g 32.3 g 2.2 g
4水	ごはん 米粉パン ミネストローネ 牛乳 鶏のアップルソース焼 ポテトサラダ	ショルダーベーコン, ガラスープ, 鶏若鶏肉もも(皮なし)	牛乳	トマト, にんじん, パセリ	玉葱, セロリー, にんにく, しょうが, リンゴペースト, きゅうり, とうもろこし(冷凍), 赤たまねぎ	コッペパン, じゃがいも	オリーブ油, マヨネーズ	627	815	30.5	36.6	815 kcal 36.6 g 27.6 g 3.6 g
5木	ごはん 沢煮椀 牛乳 サバの味噌煮 ゴマあえ	豚ばら(脂身付), 厚削り(かつお), まさば, 米みそ(淡色辛みそ)	牛乳	にんじん, みつば, ほうれん草	だいこん, ごぼう, しょうが, はくさい, りょくとうもやし	水稲穀粒(精白米), 三温糖	米ぬか油, ごま(すりごま)	663	862	30.0	36.0	862 kcal 36.0 g 29.8 g 3.5 g
6金	ごはん 麻婆茄子丼 牛乳 揚大豆サラダ 幸水梨	豚ひき肉, ガラスープ, 米みそ(淡色辛みそ), 大豆(国産, 乾)	牛乳	にんじん	なす, 玉葱, たけのこ(水煮), しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 日本なし	水稲穀粒(精白米), 三温糖, かたくり粉	米ぬか油, ごま油	669	870	24.7	29.6	870 kcal 29.6 g 30.8 g 1.9 g
9月	野沢菜ごはん 干椎茸のすまし汁 干草焼 おかか和え 牛乳	厚削り(かつお), 液卵, 鶏若鶏肉ひき肉, かつお節	わかめ, ひじき, 牛乳	野沢菜, こまつな, ほうれん草	梅(塩漬), はくさい, 干し椎茸, 玉葱, キャベツ, きゅうり	水稲穀粒(精白米)	米ぬか油	616	801	25.0	30.0	801 kcal 30.0 g 18.5 g 3.0 g
10火	ごはん じゃがいもの味噌汁 豚の生姜焼 秋色あえ 牛乳	米みそ(淡色辛みそ), 豚ロース(脂身付き)	煮干し(いわし), 牛乳	赤ピーマン, こまつな, こねぎ	玉葱, しょうが, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 三温糖	ごま油	638	829	27.8	33.4	829 kcal 33.4 g 26.0 g 3.0 g
11水	ラーメン タンタンスープ 牛乳 味付煮玉子 コーンサラダ	豚ひき肉, ガラスープ, 米みそ(淡色辛みそ), ゆでたまご	牛乳	チンゲンサイ, にんじん	ねぎ, りょくとうもやし, たけのこ(水煮), しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍)	中華めん(生), 三温糖	ごま油, 米ぬか油	684	889	33.3	40.0	889 kcal 40.0 g 36.4 g 3.8 g
12木	ごはん ソーキ汁 牛乳 タコライス レタスカプレーゼ	豚ばら(脂身付), 厚削り(かつお), 豚ひき肉	こんぶ, プロセスチーズ, 牛乳	にんじん, こねぎ, トマト	ゆがお, 玉葱, しょうが, セロリー, にんにく, レタス	水稲穀粒(精白米), 三温糖	米ぬか油, オリーブ油	701	911	29.1	34.9	911 kcal 34.9 g 34.8 g 3.2 g
13金	ごはん 油揚げの味噌汁 牛乳 カジキのスタミナ揚げ 梅香あえ	油揚げ, 米みそ(淡色辛みそ), めかじき, かつお節	煮干し(いわし), 牛乳	こまつな, にんじん	だいこん, ねぎ, にんにく, ごぼう, しょうが, キャベツ, きゅうり, 梅びしお	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 三温糖	米ぬか油	629	818	24.6	29.5	818 kcal 29.5 g 25.1 g 2.9 g
17火	サツマイモごはん 月見椀 筑前煮 黒蜜きなこ団子 牛乳	なると, うすら卵, 厚削り(かつお), 鶏若鶏肉もも, きな粉(大豆)	牛乳	みつば, さやえんどう	はくさい, ぶなしめじ, れんこん, ごぼう, 生しいたけ(菌床栽培, 生)	水稲穀粒(精白米), さつまいも, こんにゃく, 三温糖, 白玉粉, 上新粉	ごま(いり), 米ぬか油	650	845	28.0	33.6	845 kcal 33.6 g 18.8 g 3.7 g
18水	うどん ワカメうどん汁 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ	蒸し(かまぼこ), 豚もも, 厚削り(かつお), 焼き竹輪, まぐろ缶詰	わかめ, こんぶ, あおのり, 牛乳	にんじん, ほうれん草	玉葱, ぶなしめじ, ねぎ, キャベツ, 赤たまねぎ, レモン(果汁, 生)	うどん(生), 薄力粉, 三温糖	米ぬか油	672	874	30.1	36.1	874 kcal 36.1 g 23.9 g 4.1 g
19木	ごはん ABCスープ 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ	ショルダーベーコン, ガラスープ, 牛ひき肉, 豚ひき肉	牛乳	パセリ, さやいんげん	玉葱, キャベツ, とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米), マカロニ, パン粉(乾燥), 三温糖, じゃがいも	米ぬか油	673	875	27.2	32.6	875 kcal 32.6 g 27.2 g 3.4 g
20金	ごはん 焼麩の味噌汁 牛乳 鮭のおろしポン酢 とりわさマヨあえ	米みそ(淡色辛みそ), たいせいようさけ, 養殖, 生鶏若鶏肉ささ身	わかめ, 煮干し, 牛乳	ほうれん草, にんじん	はくさい, えのきたけ, ねぎ, だいこん, レモン(果汁, 生), キャベツ	水稲穀粒(精白米), 焼きふ(親世ふ), 三温糖	マヨネーズ(卵黄型)	648	842	30.9	37.1	842 kcal 37.1 g 30.4 g 2.8 g
24火	ごはん パラ肉の豚汁 牛乳 じゃが明太チーズ焼 海藻サラダ	豚ばら(脂身付), 米みそ(淡色辛みそ), からしめんたいこ	煮干し, チーズ, 海藻, 牛乳	にんじん	だいこん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり	水稲穀粒(精白米), こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	マヨネーズ, 米ぬか油	670	871	22.9	27.5	871 kcal 27.5 g 31.0 g 3.1 g
25水	スパゲティー ミートソース 牛乳 シーザーサラダ コーヒーゼリー	豚ひき肉, ロースハム	チーズ, アカー, クリーム, 牛乳	にんじん, パセリ, トマト	玉葱, セロリー, にんにく, レタス, きゅうり, 赤たまねぎ, レモン(果汁, 生)	スパゲティー(乾), 三温糖, かたくり粉, クルトン, 上白糖	オリーブ油, マヨネーズ	729	948	30.9	37.1	948 kcal 37.1 g 35.2 g 2.5 g
26木	ごはん 糸寒天スープ 牛乳 タルタルアジフライ コールスロー	豚もも(脂肪なし), ガラスープ, まあじ	糸寒天, カットわかめ, 牛乳	にんじん, こねぎ	はくさい, 玉葱, きゅうり, セロリー, キャベツ, レモン(果汁, 生)	水稲穀粒(精白米), 薄力粉, パン粉(乾燥), 三温糖	ごま(いり), マヨネーズ	675	878	28.8	34.6	878 kcal 34.6 g 31.7 g 3.2 g
27金	ごはん ポークカレー 牛乳 福神サラダ フルーツサイダー	豚もも(脂肪なし), ガラスープ	牛乳	にんじん	玉葱, しょうが, にんにく, リンゴ, 大根(福神漬), キャベツ, きゅうり, もも, パインアップル, 温州蜜柑	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 薄力粉, 三温糖, ワインゼリー	米ぬか油	679	883	21.6	25.9	883 kcal 25.9 g 22.6 g 2.9 g

◎ 17(火)は中秋の名月、お月見献立です。 ※ 13(金)は小4が社会見学のため欠食です。 ※ 都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 18(水)～20(金)は小6が修学旅行のため欠食です。 ※ 26(木)は小2が乗物遠足、小3が社会見学のため欠食です。
 ※ 28(土)は小中全校が笹りんどう祭のため、給食の提供がありません。中学生は午後活動が予定されていますので、お弁当の準備をお願い致します。





食育だより 9月号

日義小中学校
学校栄養職員
大沢 貴将

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配を感じます。秋は学校で様々な行事が行われますが、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早ね・早おき・朝ごはん、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

生活リズムをととのえよう!



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などは、日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

間違いを探せ!

この絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつか間違っているのか答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。

