



加工食品等の使用食材

2(火)キムチ

白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布
にら・りんご・にんにく・糖類・醸造酢・
唐辛子・食塩・かつお節エキス・たん白加水分解物・魚醤・昆布エキス・調味料・酸味料・増粘多糖類・酸化防止剤・香料・アグリカ色

26(金)いわしの梅煮

いわし・砂糖・しそ抽出液・しょうゆ・本みりん・でんぶん・梅肉・食塩・水

24(水)ぶどうゼリー

ぶどう果汁・糖類・難消化性デキストリン・ゲル化剤・酸味料・クエン酸鉄Na・香料・水

22(木)ミートボール

鶏肉・豚肉・玉ねぎ・枝豆・どうもろこし・人参・パン粉・粉末状植物性たん白・でん粉・粒状植物性たん白・豆腐・砂糖・清酒・しょうゆ・しょうが・食塩・かつ

3(水)・24(水)マヨネーズ(卵不使用)

食用植物油脂・醸造酢・食塩・砂糖・粉末状植物性たん白・香辛料・酵母エキスパウダー・増粘剤・調味料・香辛料抽出物・水

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

早寝・早起き・朝ごはん

新学期が始まりました。夏休みは家でのように過ごしていましたか。夜遅くまで起きていて、朝寝坊などしていましたか。成長に欠かせない成長ホルモンは、夜、寝ている間に活発に分泌されます。そのため、成長期のみなさんはとくにしっかり睡眠をとることが大切です。また、朝の光を浴びることで体が眠りモードから活動モードにチェンジします。また早起きを心がけると、朝ごはんを食べる時間の余裕ができます。また、朝ごはんをしっかり食べる時間もでき、一日を元気に過ごすことができますね。



こんだてめい	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)					
体をつくる	④ナタデコフルーツポンチ ①麦ごはん ③ポークカレー	④きびなごの南蛮漬け ①麦ごはん ③ピリ辛みそ汁	④ゴーヤチャンプルー ①麦ごはん ③サンラータンメン	④なすの肉みそ炒め丼 ①(麦ごはん) ③野菜スープ	⑤いんげんのごま和え④からあげ ①麦ごはん ③冬瓜のそぼろ汁					
エネルギーのもとになる	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・スキムミルク	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・だいず・なまあげ・みそ④きびなご	②ぎゅうにゅう③とりにく④ぶたにく・とうふ・たまご	②ぎゅうにゅう③ウインナー④ぶたにく・みそ	②ぎゅうにゅう③とりにく④とりにく					
体の調子を整える	①こめ・むぎ③あぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン④さとう	①こめ・むぎ③じゃがいも④でんぶん・あぶら・さとう・ごま	①こめ・むぎ③クイッティオ・ごまあぶら④マヨネーズ・ごまあぶら	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら④あぶら・さとう	①こめ・むぎ③でんぶん④でんぶん・あぶら⑤ごま・さとう					
ねらい	長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みは、夜ふかしや朝ねぼうなど不規則な生活になってしまった人もいるかもしれません。まずは、よく眠り、決まった時間に起き、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。「早ね・早起き・朝ごはん」を実践して、生活リズムを整え	きびなごについて知ろう。	ゴーヤチャンプルーについて知ろう。	なすについて知ろう。	英語の授業とコラボ給食について知ろう。					
たべもののはなし	長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みは、夜ふかしや朝ねぼうなど不規則な生活になってしまった人もいるかもしれません。まずは、よく眠り、決まった時間に起き、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。「早ね・早起き・朝ごはん」を実践して、生活リズムを整え	きびなごについて知ろう。	ゴーヤチャンプルーについて知ろう。	なすについて知ろう。	英語の授業とコラボ給食について知ろう。					
家庭でどうしましよう	まめまい豆類	たまご卵類	かいぞううい海藻類	たまご種実類	こざかなる小魚類					
小	660 kcal 849 kcal	22.5 g 28.7 g	622 kcal 799 kcal	27.4 g 35.1 g	601 kcal 773 kcal	23.9 g 30.5 g	632 kcal 814 kcal	25.8 g 33.4 g	610 kcal 782 kcal	26.6 g 33.1 g
中										
こんだてめい	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)					
体をつくる	④パパイヤとわかめの酢の物 ①(麦ごはん) ③他人丼	④魚のピザソース焼き ①麦ごはん ③豆乳クリームスープ	④鶏肉とゴーヤのスタミナ揚げ ①麦ごはん ③呉汁	④ひじきサラダ ①米粉パン ③ベンネのボロネーズソース	④豚肉のレモンしょうが炒め ①麦ごはん ③オクラかきたま汁					
エネルギーのもとになる	②ぎゅうにゅう③あぶら・さとう・でんぶん④さとう・ごま	②ぎゅうにゅう③ベーコン・だいず・とうにゅう④ホムミルク③わかめ	②ぎゅうにゅう③だいず・みそ・なまあげ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう③だいたい・みそ・なまあげ④ひじき	②ぎゅうにゅう③たまご・スキムミルク・とうふ④ぶたにく					
体の調子を整える	①こめ・むぎ③あぶら・さとう・でんぶん④さとう・ごま	③にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ④トマト・たまねぎ・ビーマン・とうもろこし・にんにく	①こめ・むぎ④あぶら・でんぶん・さとう・ごま	①こめパン③ベンネ・オリーブ油④あぶら・さとう・ごまあぶら・アーモンド	①こめ・むぎ③パンこ・でんぶん④あぶら・さとう					
ねらい	パパイヤについて知ろう。	ホキについて知ろう。	呉汁について知ろう。	ペンネについて知ろう。	豚肉について知ろう。					
たべもののはなし	パパイヤは、熱帯アメリカが原産の南国フルーツです。未熟な状態は青パパイヤと呼ばれています。見た目は緑色で野菜として使い、和え物や漬物、炒め物などで食べます。果実が熟した状態はフルーツパパイヤと呼ばれています。見た目は黄色で、果物として食べます。	ホキは、ニュージーランドなどの暖かい地域の、海の深さ200メートルから800メートルくらいに住んでいる、深海魚の仲間です。身がやわらかく、あっさりとした味なので、どんな料理にも合う魚です。今日たまには、玉ねぎ、ピーマン、コーンとピザソースを合わせて味をつけました。	呉汁とは、水にひたしてやわらかいた大豆をすりつぶして絞ったものを入れたみそ汁をいいます。大豆を水に浸してすりつぶした汁を「ご」と言い、「ご」を入れたみそ汁なので、「呉汁」と呼ばれるようになりました。	ペンネは、ショートパスタとよばれるスペゲティやマカロニの仲間です。名前も、イタリア語で「ペン」の意味があるとおり、両端が斜めにカットされています。小麦粉から作られているので、モリモリ力のわいてくる炭水化物が豊富に含まれています。	豚肉は、良質なたんぱく質とビタミンB1が豊富です。特にビタミンB1は、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、不足すると栄養素がうまくエネルギーに変えられず、つかれを感じやすくなります。また、ビタミンB1には筋肉のエネルギー代謝を助け、筋肉にくつらう肉痛をやわらげる働きもあります。					
家庭でどうしましよう	こざかなる小魚類	かいぞううい海藻類	きよかいるい魚介類	くだものい果物類	きのこ類					
小	617 kcal 796 kcal	27.3 g 35.0 g	663 kcal 855 kcal	28.2 g 36.0 g	656 kcal 844 kcal	24.8 g 31.7 g	621 kcal 836 kcal	24.5 g 32.3 g	617 kcal 793 kcal	30.7 g 39.6 g
中										

○ 都合により献立や食品等を変更することがあります。○ ごはんにかける料理の場合、ごはんに()をつけています。

こんだてめい	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
	 荀丈老の日	 ②牛乳 ④レモンゼリーポンチ ①ポパイピラフ ③ポークビーンズ	 ②牛乳 ④パンサンスウ ①麦ごはん ③大豆の中華煮	 ②牛乳 ④お茶ふりかけ ①麦ごはん ③冬瓜のみそ煮	 ②牛乳 ⑥のり ⑤がね ①(麦ごはん)▲③鶏飯(スープ)
体をつくる	?	食育クイズ	?	?	?
エネルギーのもとになる	Q夏の暑い時期に食べるといんげんで元気が出る食材として、よくとりあげられる「肉」は何でしょう？	①ベーコン②ぎゅうにゅう③ぶたにく・だいす・スキムミルク	②ぎゅうにゅう③なまあげ・うずらたまご・だいす・とりにく・みそ	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまあげ・ちくわ・みそ④しらす・かつおぶし・わかめ	②ぎゅうにゅう④たまご・とりにく⑤たまご⑥のり
体の調子を整える	A) 牛肉	①こめ・むぎ・あぶら・マーガリン③じゃがいも・マーガリン・さとう④さとう	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら・さとう④はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら・くろさとう④ごま・ごまあぶら	①こめ・むぎ④さとう⑤さつまいも・こむぎこ・ごめこ・さとう・あぶら
ねらい	B) 猪肉	①ほうれんそう・たまねぎ・にんじん③にんじん・たまねぎ・バセリ・トマト・にんにく④レモン・みかん・パイナップル・もち	③にんじん・たまねぎ・たけのこ・えだまめ・しいたけ・きくらげ・ねぎ・にんにく④もやし・にんじん・きゅうり・キャベツ	③どうがん・にんじん・いんげん・しょうが④まっちゃん	③はねぎ④しいたけ・パパイヤ ⑤にんじん・にら
たべもののはなし	C) 鶏肉	ほうれん草について知ろう。	パンサンスウについて知ろう。	しぶりについて知ろう。	けいはん 鶏飯について知ろう。
家庭でとりましよう	?	?	?	?	?
小中	?	?	?	?	?
こんだてめい	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
体をつくる	②牛乳 ④ミートボールの甘酢炒め ①雑穀ごはん ③具だくさんスープ	秋分の日	②牛乳 ⑤ぶどうゼリー ④しそマヨソテー ①麦ごはん ③豆のカレースープ	②牛乳 ④切り干し大根のナムル ①麦ごはん ③マーボー冬瓜	②牛乳 ⑤即席漬け ④いわしの梅煮 ①麦ごはん ③豚汁
エネルギーのもとになる	②ぎゅうにゅう③ぶりににく④ミートボール	?	?	?	?
体の調子を整える	①こめ・ざっこく③じゃがいも・マーガリン④でんぶん・あぶら・さとう	?	?	?	?
ねらい	?	?	?	?	?
たべもののはなし	?	?	?	?	?
家庭でとりましよう	?	?	?	?	?
小中	?	?	?	?	?
こんだてめい	29日(月)	30日(火)	?	?	?
体をつくる	?	?	?	?	?
エネルギーのもとになる	?	?	?	?	?
体の調子を整える	?	?	?	?	?
ねらい	?	?	?	?	?
たべもののはなし	?	?	?	?	?
家庭でとりましよう	?	?	?	?	?
小中	?	?	?	?	?
こんだてめい	9月1日 防災の日	?	?	?	?
体をつくる	?	?	?	?	?
エネルギーのもとになる	?	?	?	?	?
体の調子を整える	?	?	?	?	?
ねらい	?	?	?	?	?
たべもののはなし	?	?	?	?	?
家庭でとりましよう	?	?	?	?	?
小中	?	?	?	?	?
○	都合により献立や食品等を変更することがあります。○ごはんにかける料理の場合、ごはんに()をつけています。	?	?	?	?