

学 校 給 食 獻 立 表

日付	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
[ナン] ☆ナン(70g) 1コ	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ	[チキンピラフ] ☆オーブランパン 1コ	[オーブランパン] 精白米 65	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コーンうずまきパン] ☆コーンうずまきパン 1コ	[パンプキンパン] ☆パンプキンパン 1コ	
[キーマカレー]	[じゃがいものスープ煮]	[シーフードスパゲティ]	[かぼちゃのポタージュ]	皮なし鶏肉 20	[ポテトのミートソース煮]	[よせなべ風]	1~3年(25g)	[豚肉のごま煮]	[厚揚げと鶏肉のみそ煮]	[やさいラーメン]	[リヨン風チキンポトフ]	
合挽肉 25	ワインナー 20	いか(1×4cm) 15	かぼちゃ 33	たまねぎ 11	合挽肉 20	豚肉 15	4~6年(35g)	豚肉 25	皮なし鶏肉 20	豚肉 10	皮なし鶏肉 15	
大豆の華(粒) 5	じゃがいも 55	☆むきえび 15	にんじん 11	にんじん 7	じゃがいも 88	焼きとうふ 30	[ホワイトシチュー]	じゃがいも 60	冷凍厚揚げ 50	☆中華麺 60	ワインナー 15	
じゃがいも 33	たまねぎ 44	ベーコン 10	たまねぎ 33	エリンギ 5	たまねぎ 44	マロニー 4	皮なし鶏肉 20	つきこんにやく 22	たまねぎ 33	にんじん 11	じゃがいも 33	
たまねぎ 44	にんじん 16	☆スパゲティ 35	バセリ 0.5	オリーブ油 2	にんじん 11	(5cmカット)	ベーコン 10	たまねぎ 48	キャベツ 33	たまねぎ 11	キャベツ 27	
にんじん 11	ホールコーン 15	にんじん 11	いため油 1	しお 0.9	いため油 1	はくさい 33	☆エルボマカロニ 10	にんじん 24	にんじん 16	キャベツ 22	たまねぎ 44	
トマ缶詰(ダイス) 20	白ワイン 1	たまねぎ 33	しお 1	こしょう 0.03	しお 0.3	ほうれんそう 11	たまねぎ 44	ささがきごぼう 11	ピーマン 11	チンゲン菜 22	にんじん 16	
土しうが 0.5	しお 0.6	エリンギ 5	こしょう 0.03	とりがらスープ 8	こしょう 0.03	にんじん 11	にんじん 16	土しうが 1.1	土しうが 0.5	☆白ごま 1	トマ缶詰(ダイス) 20	
にんにく 0.5	こしょう 0.02	にんにく 0.5	☆小麦粉 5	水 84	トマトケチャップ 5	しお 0.1	エリンギ 6	☆白ごま 1.7	いため油 1	いため油 0.5	パセリ 0.5	
いため油 1	うすくちしうゆ 1	いため油 2	☆バター 5	[たまごスープ]	ウスターーソース 2	うすくちしうゆ 3.2	いため油 1	いため油 1.1	さけ 0.5	しお 0.6	しお 0.7	
しお 0.1	とりがらスープ 8	しお 0.4	☆牛乳 30	☆たまご 22	☆デミグラスソース(小麦) 5	みりん 1	しお 0.6	さとう 3	さとう 1.5	こしょう 0.03	こしょう 0.02	
こしょう 0.03	水 50	こしょう 0.03	☆生クリーム 2	ハム(ポンレス) 10	とりがらスープ 5	けずりぶし 2	こしょう 0.03	こいくちしうゆ 5	こいくちしうゆ 2.5	うすくちしうゆ 6	ウスターーソース 1	
☆カレールウ(小麦) 12	[豆腐ナゲット]	さとう 0.3	とりがらスープ 8	(3mm厚さ)	水 30	水 70	☆小麦粉 5	けずりぶし 0.6	みりん 2	ポークブイヨン(缶) 8	赤ワイン 1	
とりがらスープ 10	☆豆腐ナゲット 2コ	トマトケチャップ 12	水 90	☆シェルマカロニ 5	[野菜ジュース]	[ちくわのてんぶら]	☆バター 5	水 33	みそ 5	水 140	ローリエ粉末 0.02	
水 90	揚げ油 4	トマトピューレ 6	[あじのフライ]	じゃがいも 22	野菜ジュース 1本	ちくわ(1/2本)	☆牛乳 35	[ミルクバター]	とりがらスープ 5		チキンブイヨン 8	
[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ			☆あじフライ(小麦) 1コ	にんじん 11	(りんご)	1~2年 1コ	ローリエ粉末 0.02	☆ミルクバター 1袋			水 50	
			揚げ油 5	たまねぎ 22		3~6年 2コ	とりがらスープ 5				[ポケットチーズ]	
			バセリ 0.5			☆小麦粉 8	水 70				☆ポケットチーズ 1コ	
			しお 0.8			水 10	[ブチゼリー]					
			こしょう 0.03			揚げ油 5	ブチゼリー(ぶどう) 1コ					
			ボーンストック 4		[いちごジャム]	ブチゼリー(もも) 1コ						
			水 125		いちごジャム 1袋							
エネルギー(kcal)	600	677	654	673	526	660	672	648	684	568	536	641
たんぱく質(g)	25.8	21.0	27.4	25.0	22.7	21.7	30.6	20.9	22.7	21.4	21.7	25.3
塩分(g)	2.8	2.4	2.2	2.5	2.4	1.7	2.3	1.7	1.7	1.2	2.9	2.7

	エネルギー	たんぱく質	しほう	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	623	15	30	338	2.1	235	0.39	0.51	28	4.0	2.2
学校給食摂取基準 (中学年)	650	エネルギーの 13~20% 以下	エネルギーの 25~30% 以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0

○学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。

○気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

令和2年9月分

日付	17日(木)	18日(金)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
[黒糖パン]	[オリーブパン]	[わかめごはん]	[パーカーパン]	[キャロットパン]	[ひじき大豆ごはん]	[コッペパン]	[中華パン]	
☆黒糖パン 1コ	☆オリーブパン 1コ	精白米 75	☆パーカーパン 1コ	☆キャロットパン 1コ	精白米 60	☆コッペパン 1コ	☆中華パン 1コ	
[きりたんぽ風]	[カレーシチュー]	炊き込みわかめ 1.5	[トマトのスープ煮]	[いためビーフン]	大豆(水煮) 10	[ビーフシチュー]	[マーボードーフ]	
豚肉 15	牛肉 25	[ちゃんこ煮]	ウインナー 20	豚肉 25	ちくわ 9	牛肉 20	冷凍とうふ 110	
ちくわ 20	じゃがいも 33	ミートボール 20	かぼちゃ 30	ちくわ 7	うすあげ 1.5	じゃがいも 33	豚ひき肉 18	
マロニー 4	たまねぎ 44	焼きとうふ 15	なす 15	ビーフン 20	芽ひじき 1.3	にんじん 16	たまねぎ 48	
(5cmカット)	にんじん 11	鮭角切り 15	ズッキーニ 15	キャベツ 59	にんじん 6	たまねぎ 44	にんじん 18	
はくさい 22	にんにく 0.5	(皮なし2cm角)	たまねぎ 22	にんじん 11	みりん 2	しめじ 6	青ねぎ 2.2	
にんじん 11	土しょうが 0.5	うすあげ 3	トマト缶詰(ダイス) 30	たまねぎ 33	うすくちしようゆ 2	いため油 1	干しこいたけ 0.6	
しめじ 11	いため油 1	はくさい 33	にんにく 0.6	青ねぎ 3	こいくちしようゆ 4.1	しお 0.6	土しょうが 0.9	
青ねぎ 3	しお 0.1	だいこん 22	いため油 1	いため油 1	水 76	こしょう 0.03	いため油 0.9	
土しょうが 0.5	こしょう 0.03	にんじん 16	しお 0.5	しお 0.1	[筑前煮]	☆小麦粉 5	しお 0.11	
しお 0.1	☆カレールウ(小麦) 13	白ねぎ 6	こしょう 0.03	こしょう 0.03	皮なし鶏肉 20	☆バター 5	さとう 1.3	
さけ 1	水 115	さけ 1	トマトケチャップ 3	うすくちしようゆ 3.5	じゃがいも 55	トマトピューレ 7	こいくちしようゆ 1.1	
うすくちしようゆ 2	[白身魚フライ]	みりん 2	白ワイン 1	☆ごま油 0.5	板こんにゃく 20	トマトケチャップ 7	みそ 2.5	
こいくちしようゆ 2	☆白身魚フライ(小麦) 1コ	うすくちしようゆ 3	チキンブイヨン 4	ボーンストック 3	にんじん 16	さとう 0.5	ハ丁風みそ 2.5	
けずりぶし 2	揚げ油 5	こいくちしようゆ 2	水 50	[かんきつゼリー]	ごぼう 11	ウスターーソース 4	トウバンジャン 0.1	
水 120		けずりぶし 1	[ミニチカツ]	国産かんきつゼリー 1コ	れんこん 11	赤ワイン 1	☆ごま油 0.3	
[りんご]		水 70	☆ミニチカツ 1コ		たけのこ水煮 11	ポークブイヨン(袋) 7	かたくり粉 0.8	
りんご (サンふじ・1/4個)	1袋		揚げ油 5		干しこいたけ 1	水 80	ポークブイヨン(缶) 3	
			[ソース]		土しょうが 1	[米粉ハムカツ]	水 9	
			ソース 1袋		いため油 0.8	米粉ボロニアカツ 1コ		
					さとう 2.5	(50g)		
					みりん 1	揚げ油 5		
					こいくちしようゆ 4.5			
					水 30			
					[アーモンドミニフィッシュ]			
					☆アーモンドミニフィッシュ 1袋			
エネルギー(kcal)	545	645	529	664	696	539	713	591
たんぱく質(g)	22.0	26.6	21.7	24.1	24.4	21.9	26.6	24.6
塩分(g)	2.1	2.3	1.8	2.6	2.2	2.3	2.7	1.9

28日(月)ひじき大豆ごはん

献立紹介

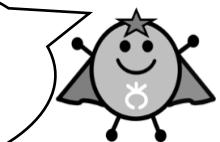
【材料・分量】

米 2合 うすあげ 8g 薄口しょうゆ 小さじ2
大豆(水煮) 50g 芽ひじき(乾) 6g 濃口しょうゆ 大さじ1
ちくわ 40g にんじん 30g 水 380cc程度

《作り方》

- ①うすあげ…小さく切り、油ぬきをする
にんじん…せん切り ひじき…水でもどす
ちくわ…たて3本に切り5ミリ巾
- ②米は洗って、分量の水につけておく。
- ③②に①と調味料を入れて炊く。

ひと口30回かんで
食べると体にいいこと
いっぱい！



よくがんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる
----------	--------	-------

よくかむほど、だ液が出るんだ。 だ液は体によい働きがたくさんあるよ！	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する
---------------------------------------	----------	-----------

2年生の道徳教材にかむかむメニューというのがあります。その教材に合わせて、給食でも、よくかんで食べることを意識してもらうために28日に、かむかむメニューが出ます。