



日にち	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品				
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる							
				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質						
(曜日)				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	塩分 (g)				
				卵、大豆	肉、魚	牛乳、乳製品	小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	果物	穀類、砂糖	いも類	油脂	種類	
8月															
25	せわりパン (水)	やさいスープ ポイルウィンナー マッシュポテト ケチャップ	はし	とりに ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	パン		628		さかな			
26	むぎごはん (木)	チキンカレー スッキーニのソテー ヨーグルト	はし スプーン	とりに ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	こめ	あぶら カレー	736	20.5	まめ			
27	ゆかりごはん (金)	うおそうめんじる ぶたにくのしょうがやき	はし	らおそうめん みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす たまねぎ チンゲンサイ コーン	こめ	さとう ごま	600	26.1	いも			
30	ごはん (月)	みそしる さばのしおやき ほうれんそうのごまいため	はし	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす キャベツ	こめ	すりごま あぶら	688	30.4	乳製品			
31	ごはん (火)	すいぎょうざスープ そうめんうりのごますに ミニトマト	はし	すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ちんげんさい コーン	こめ	さとう ごま	596	19.9	かいそう			
9月															
1	こくとうパン (水)	おきなわそばじる ピーマンチャンプル シークワーサーゼリー	はし スプーン	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし	こくとうパン	おきなわそば さとう ゼリー	649	26.7	さかな			
2	ごはん (木)	かきたまじる しろみさかなのチリソース	はし	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら	596	22.6	やさい			
3	ごはん (金)	ワンタンスープ ぶたキムチ なし	はし	とりに ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なし	こめ	あぶら	629	21.4	いも			
6	ごはん (月)	やさいスープ なすのミートソースグラタン とうにゅうパンナコッタ	はし	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ えのきだけ	こめ	あぶら	652	20.8	しゅじつ			
7	ごはん (火)	にらたまスープ チンジャオロース	はし	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが だけのこ	こめ	じゃがいも さとう	575	22.3	さかな			
8	パン (水)	ミネストローネ しろみさかなのラビゴットソース	はし	えび ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ スッキーニ えだまめ	パン	あぶら	702	28.9	乳製品			
9	ごはん (木)	とうがんのうまに いわしのみりんやき びりからきゅうり	はし	チキンポ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうがん たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ	あぶら ごまあぶら	665	29.3	いも			
10	ごはん (金)	もずくスープ わふうおろしハンバーグ ひゅうがなつゼリー	はし スプーン	とうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ しめじ えのきだけ しょうが エリンギ だいこん	こめ	さとう でんぷん ゼリー	657	23.7	色のこい野菜			
13	ごはん (月)	うおそうめんじる かぼちゃひきにくフライ ミニトマト	はし	らおそうめん かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ	こめ	あぶら	674	21.2	かいそう			
14	ごはん (火)	みそしる なすとひきにくのカレーいため れいとうみかん	はし	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぼちゃ たまねぎ もやし にんにく	こめ	あぶら さとう	666	23.9	さかな			
15	パン (水)	ABCスープ とりにくとじゃがいものレモンふうみ	はし	ベーコン とりに	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ レモンじる	パン	あぶら じゃがいも さとう	668	23.8	くだもの			
16	ごはん (木)	コンソメスープ ツナとアスパラのチーズやき ぶどう	はし	ベーコン ツナみすに	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン アスパラガス	こめ	あぶら じゃがいも	653	24.4	やさい			
17	ごはん (金)	にくうどん じゃがいものちゅうかいため まめっちゃ	はし	あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが まっちゃ	こめ	ごまあぶら さとう じゃがいも	685	27.0	乳製品			
21	チキンライス (火)	かぼちゃのポタージュ にくだんご ミニトマト おつきみデザート	はし スプーン	とりに ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン	こめ	あぶら バター	674	35.8	さかな			
22	しょうパン (水)	なすとひき肉のスパゲティ かぼちゃソテー	はし	ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	なす たまねぎ にんにく コーン	パン	あぶら ジャム	602	23.0	まめ			
24	ごはん (金)	カレーのうまに ナムル れいとうパイン	はし	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし パイン	こめ	あぶら ごまあぶら	663	21.2	乳製品			
27	ごはん (月)	とうふじる さばのみそに きゅうりのびりから	はし	とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ きゅうり	こめ	ごまあぶら	650	24.0	いも			
28	わかめごはん (火)	みそしる ちくわのいそべあげ ミニトマト	はし	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	なす ねぎ ミニトマト	こめ	あぶら じゃがいも こむぎこ	632.0	24.1	やさい			
29	せわりパン (水)	チーズスープ チリコンカン ぶどう	はし	たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ パセリ マッシュルーム ぶどう	パン	あぶら	630	26.0	さかな			
30	ごはん (木)	マーボーなす やきぎょうざ もやしのしおいため	はし	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	なす たまねぎ だけのこ にんにく もやし	こめ	ごまあぶら あぶら	653	24.4	かいそう			

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています
*生産の都合により、入らないことがあります。

- *9/9(木) 9/10(金) は琴芝小学校5年生は宿泊学習のため給食はありません。
- *9/14(火) は琴芝小学校4年生は社会見学のため給食はありません。
- *9/16(木) は琴芝小学校3年生は社会見学のため給食はありません。
- *9/28(火) は琴芝小学校1年生は社会見学のため給食はありません。
- *9/30(木) は琴芝小学校2年生は社会見学のため給食はありません。

2学期がはじまりました。引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜を

適度な運動

水分補給をしながら適度に体を動かしましょう

今年は9月21日が「十五夜」です。この夜はススキをかざり、お団子やとれたばかりのいもをそえて、お月見をします。お月見は、食べ物ごとれたことをお祝いする「収穫祭」の意味が強かったようです。私たちの命を支えてくれる食べ物は自然の条件(天気)でとれる量がちがってきます。たくさんとることができて、「ありがとう」

作ってみよう！ヘルシーお月見団子

- | | | |
|-------|------|---|
| 絹ごし豆腐 | 1/2丁 | ①豆腐をボールに入れ、手でつぶし、白玉粉を加えてこねる。かたさによって、白玉粉の分量を加減し、耳たぶくらいのやわらかさにする。 |
| 白玉粉 | 180g | |
| きな粉 | 60g | ②鍋にたっぷりお湯をわかし、①を小さく団子に丸めて入れる。底にしずんで |
| 砂糖 | 30g | 浮き上がってきたら網ですくいあげて水気を切る。 |
| 塩 | 少々 | ③きな粉・砂糖・塩を入れてまぶす。 |