



9月 献立表

2009
菊川小学校

日 / 曜	主食	牛乳 缶	おかず デザート	熱量 kcal タンパク 質 g	おもなざいりょう		
					(赤)血や肉 になる	(緑)体の調 子を整える	(黄)ねつや 力になる
2/水	夏野菜のドリア カレーライス	MILK	リヨネーズポテト 冷凍みかん	722 24.1	牛乳・豚ひき肉 とりひき肉・パコソ	にんじん・しょうが セロリ・トマト たまご・じゃがいも	米・押し麦 油・小麦粉 バター・じゃがいも
3/木	アモボあげひ	MILK	ミネストローネ コーンサラダ	670 20.5	牛乳・豚ひき肉 緑豆	セロリ・たまご トマト・キャバツ きゅうり・ホウレンソウ	パン・油 粉さとう・アモボ粉 じゃがいも・マヨネーズ
4/金	わかめごはん	MILK	シーフードオムレツ・みそ汁 じゃがいもの中華炒め	688 27.6	牛乳・わかめ 鶏卵・生クリーム おくら・いか	たまご・にんじん マヨネーズ・パセリ おくら・キャバツ	米・押し麦 白ごま・油 じゃがいも
7/月	ごはん	MILK	麻婆なす 春雨入スープ・くだもの	625 19.4	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・とり肉 生わかめ	たまご・しょうが にんじん・にんじん フルート・ゆず	米・押し麦 油・くず粉 ごま油・さとう
8/火	いかにやきそば	MILK	豆ポタージュ ごまだれサラダ	616 27.7	牛乳・いか 白いんげん 生クリーム	しょうが・キャバツ たまご・きゅうり にんじん・ホウレンソウ	パン・油 さとう・じゃがいも 米・白ごま
9/水	そばうどん	MILK	じさんこ汁 くだもの	622 23.9	牛乳・とり肉 鶏卵・豚肉 豆腐・生わかめ	しょうが・にんじん ごぼう・たまご ホウレンソウ・ゆず	米・押し麦 油・さとう じゃがいも・バター
10/木	スパゲティソース	MILK	豆乳ドレッシングサラダ くだもの	742 27.4	牛乳・牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	セロリ・にんじん たまご・にんじん トマト・ピーマン	スパゲティ・油 小麦粉・さとう バター・じゃがいも
11/金	シーフードピラフ	MILK	野菜スープ 大豆入りサラダ	618 24.7	牛乳・とり肉 いか・おくら 豚肉・大豆	たまご・にんじん マヨネーズ・きゅうり ピーマン・キャバツ	米・押し麦 バター・オリーブ油 じゃがいも・さとう
14/月	ごはん	MILK	さんまの塩焼き 系こんにゃくサラダ・豚汁	720 28.4	牛乳・さんま 豚肉・豆腐 赤みそ・白みそ	キャバツ・にんじん きゅうり・ごぼう だいこん・ゆず	米・押し麦 油・さとう ごま油・じゃがいも
15/火	冷やしうどん	MILK	天ぷら(いかとごぼう・まいも) おひたし・くだもの	676 23.9	牛乳・いか 鶏卵	ゆず・小松菜 キャバツ・おくら ほうれん草	冷凍うどん 油・さとう 小麦粉・ごぼう
16/水	オムライス	MILK	じゃがいものスープ ぶどうジュースゼリー	741 24.1	牛乳・パコソ とり肉・鶏卵 生クリーム・粉チーズ	セロリ・たまご にんじん・マヨネーズ ゆず・じゃがいも	米・押し麦 バター・油 じゃがいも・さとう
17/木	マカリヤン	MILK	魚のタボリー風・粉ふきいも キャバツスープ・くだもの	597 27.2	牛乳・カストロ ヨーグルト・豚肉	にんじん・しょうが たまご・レモン にんじん・キャバツ	パン・油 じゃがいも
18/金	きのこ牛肉のすし	MILK	けんちん汁 和風サラダ	595 22.2	牛乳・牛肉 きんぎょ・とり肉 豆腐	しょうが・しょうが フルート・ごぼう えび・だいこん	米・さとう 白ごま・ごま油 じゃがいも・油
24/木	お楽しみ献立 何かでるかな？			632 26.6	牛乳・豚肉 赤みそ・生クリーム きんぎょ	おくら・にんじん にんじん・たまご フルート・ゆず	冷凍中華麺 ごま油・さとう 油・ホウレンソウ
25/金	栗入りおまんこ	MILK	*じゃがいもの含め煮かじゃがいもの みそ汁 韓国風のセレクト	580 20.2	牛乳・とり肉 油揚げ・豆腐 生わかめ・おくら	まいたけ・にんじん たまご・にんじん	米・押し麦 おくら・油 じゃがいも・さとう

28 月	ひじき・いわし		さびばごのごまからめ 豆腐の五目スープ	622 26.6	牛乳・ひじき すりめん・いわし 糸こんにゃく・さびばご	ゆず・たけのこ にんじん・にんじん ピーマン・ていれい	米・押し麦 ごま油・油 ごま油・白ごま
29 火	☆5-1 希望 献立 ☆ 五目焼きそば		牛乳・サイダー入リフルーツポンチ	641 23.4	牛乳・豚肉 えび・えび	たまねぎ・しょうが にんじん・ていれい たまねぎ・白菜	蒸し中華そば 油・ごま油 しょうが・くすり粉
30 水	酢豆腐・あめし		かぼちゃのそぼろ煮 キャバツとえびのピリ辛みそやめ	620 24.6	牛乳・青大豆 としき肉・赤おで えび・えび	しょうが・たまねぎ かぼちゃ・キャバツ たまねぎ・もやし	米・押し麦 さとう・油 ごま油・ごま油

計 18回

9月の給食だより

夏休みが終わり学校がスタートしました。休み中の食事はどうだったでしょうか？ 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べ、「早寝・早起き」など生活リズムを整えて、元気に学校生活を始めてください。

～健康なからだをつくらう～

おやさいすきかな!?

☆小学校栄養士会で良い食習慣を作り健康なからだをつくる食べ物とまとめました!!

※「おやさいすきかな」の食事をすることで、良い食習慣をつくることができます。

お = お茶 水分の補給は お茶か水にしましょう。



や = 野菜 皮膚や粘膜を健康に保ち、病気を予防します。



さ = 魚 体の筋肉を作るもとになるたんぱく質が豊富です。血液をサラサラにします。



い = いも おなかをそうじする食物繊維が多く含まれています。ビタミンCが豊富です。



す = 酢 疲労回復やスタミナ維持に欠かせないクエン酸が含まれています。



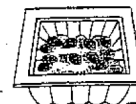
き = きのこと 低カロリーでたくさん食べても太りません。ていれいはカルシウムの吸収をよくして骨を丈夫にします。



か = 海藻 おなかのそうじをしてくれします。各種ミネラルの宝庫です。



な = 納豆(豆) からだを丈夫にしたり、きれいな肌をつくれます。



もう一度確認しよう! インフルエンザの予防法

新型インフルエンザが流行しています。通常のインフルエンザと異なり、大半の人が免疫を持っていないため、感染の拡大が心配です。正しい知識に基づき冷静に行動し、警戒を怠らず、感染予防に努めることが大切です。予防法は通常のインフルエンザと同じです。

●外出時、食事の前にはうがいと手洗い。

ウイルスが体内に侵入することで感染が起きます。手洗いは念入りに行い、清潔なタオル等で十分にふきとりましょう。



●生活リズムを整え、3食きちんととろう。

夜更かしをせず十分な睡眠をとるように。3食栄養バランスのとれたものを食べ、からだに抵抗力をつけましょう。



●セキエチケットを守ろう。

せきやくしゃみの出る人は、まわりにはきをつけてはいやう「エチケットマスク」を着用しよう。



●正しい情報を集め、冷静に行動しよう。

国や自治体、学校からの正しい情報を集め、信ぴょう性の低い情報やうわさを流さないようにしましょう。

