

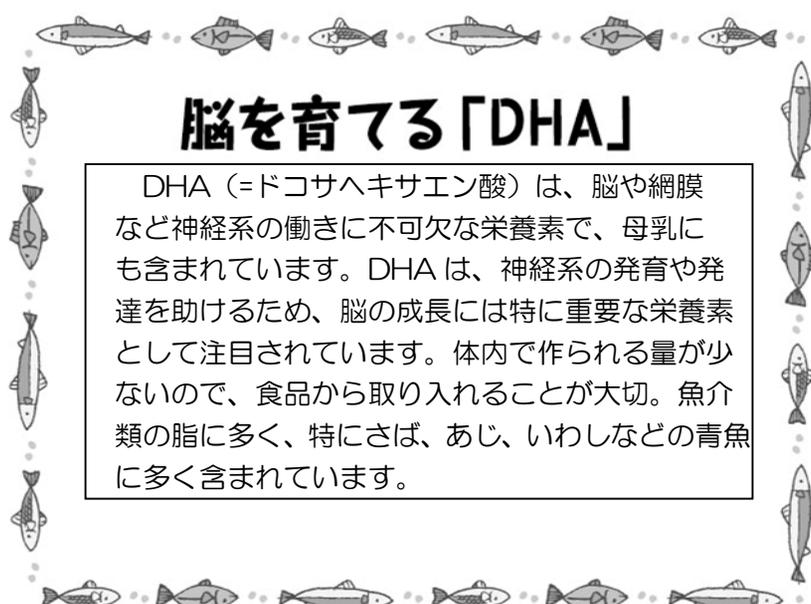
9月27日(月)

～ 10月3日(日)

提出日

9月3日(金)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー		Bメニュー		
27 (月)	●五目あんかけ焼きそば(えび・いか) ▲アーモンド入りココア蒸しパン ■青大豆とひじきのマリネ ◆りんご ▼牛乳 【エネルギー 847kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 25.6g】 【食塩相当量 2.5g】 ●中華めん サラダ油 豚肉 にんにく しょうが いか えび でんぶん たまねぎ にんじん たけのこ はくさい キャベツ もやし 干しいたけ うずら卵 なた 豚肉スープ しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース ごま油 ▲むしパンミックス ベーキングパウダー ココア 卵 牛乳 砂糖 チョコレート アーモンド ■青大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 酢 ◆りんご ▼牛乳			A 弁当
28 (火)	●コッペパン スライス ▲チリコンカーン(大豆・インゲン) ■海藻サラダ ◆もち入り卵のスープ ▼ヨーグルト ○牛乳 【エネルギー 833kcal】 【蛋白質 38.6g】 【脂質 24.5g】 【食塩相当量 3.5g】 ●コッペパン ▲豚肉 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆 レッドキドニービーン パセリ サラダ油 塩 こしょう にんにく 砂糖 赤ワイン 中濃ソース トマト ケチャップ トマトピューレー デミグラスソース チリパウダー 豚肉スープ ■海藻ミックス キャベツ きゅうり フロccoliー しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ごま ◆とり肉 クリームコン トック 卵 塩 しょうゆ こんぶ かつおぶし でんぶん こまつな ▼ヨーグルト ○牛乳	 <h3 style="text-align: center;">脳を育てる「DHA」</h3> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>DHA (=ドコサヘキサエン酸)は、脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHAは、神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、いわしなどの青魚に多く含まれています。</p> </div>		A 弁当
29 (水)	●ごはん ▲いかと里芋の煮物 ■わかさぎのフリッター 揚げ ◆味噌汁 ▼みかん ○牛乳 【エネルギー 834kcal】 【蛋白質 30.9g】 【脂質 19.5g】 【食塩相当量 2.3g】 ●米 麦 ▲いか さといも たけのこ こんにゃく 生揚げ にんじん しょうゆ 三温糖 酒 みりん さやいんげん かつおぶし ■わかさぎフリッター 油 ◆だいこん わかめ ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼みかん ○牛乳			A 弁当
30 (木)	●かきたま丼(とうや豆腐入り) ▲もやしと青菜のごま酢和え ■石狩汁(鮭入り) ◆りんご ▼牛乳 【エネルギー 834kcal】 【蛋白質 31.9g】 【脂質 22.1g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 卵 なた 凍り豆腐 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん みつば しょうゆ 三温糖 酒 塩 みりん かつおさばぶし のり ▲もやし キャベツ きゅうり にんじん こまつな しょうゆ サラダ油 ごま油 酢 三温糖 塩 ごま ◆にんじん だいこん じゃがいも ごぼう 豆腐 さけ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ながねぎ こまつな ◆りんご ▼牛乳			A 弁当
1 (金)	●ごはん ▲さばのごま焼き ■カレーきんぴら ◆雷汁(唐辛子) ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 877kcal】 【蛋白質 34.0g】 【脂質 25.9g】 【食塩相当量 2.2g】 ●米 麦 ▲さば しょうゆ 砂糖 酒 みりん しょうが ごま ■ごぼう じゃがいも にんじん さつまあげ ビーマン カレー粉 しょうゆ 塩 三温糖 みりん 酒 サラダ油 ◆ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 豆腐 ながねぎ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし とうがらし ▼オレンジ ○牛乳			A 弁当

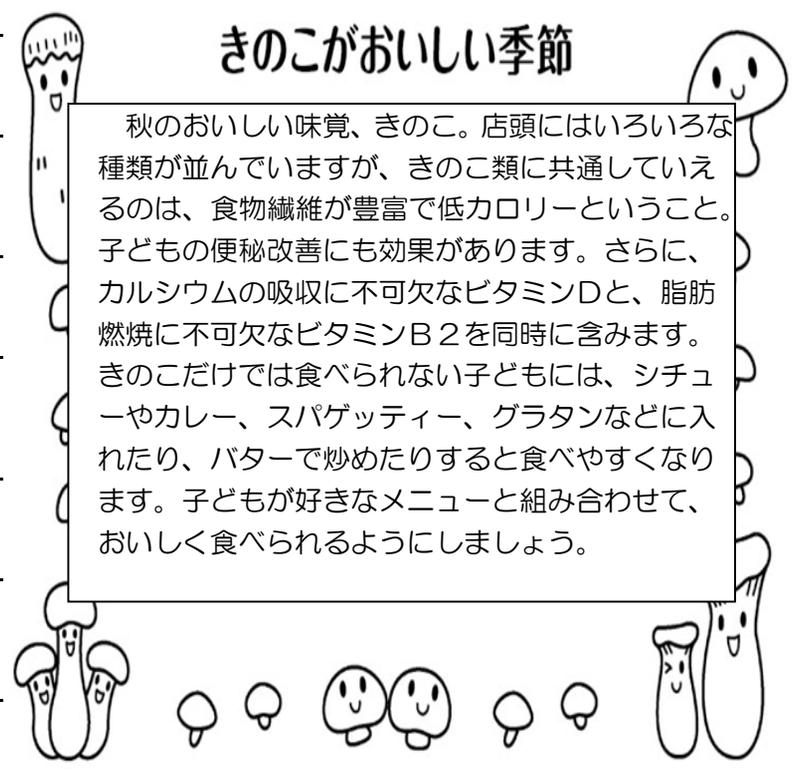
10月4日(月)

～ 10月10日(日)

Aメニュー		
4 (月)	●ごはん ▲鮭のずんだ焼き ■じゃがいものきんぴら(唐辛子) ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 844kcal】 【蛋白質 36.2g】 【脂質 22.5g】 【食塩相当量 2.7g】 ●米 麦 ▲さけ こしょう えだまめ マヨネーズ 白みそ テーズ ■ごぼう じゃがいも にんじん さつまあげ ビーマン カレー粉 しょうゆ 塩 三温糖 みりん 酒 サラダ油 ◆だいこん こまつな わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳	A 弁当
5 (火)	●アップルトースト ▲ポトフ ■いりこと大豆の揚げ煮 ◆みかん ▼牛乳 【エネルギー 832kcal】 【蛋白質 33.9g】 【脂質 32.5g】 【食塩相当量 2.5g】 ●食パン マーガリン りんご りんごジャム シナモン アーモンド ▲とり肉 ベーコン うずら卵 じゃがいも キャベツ かぶ にんじん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 豚肉スープ グリンピース マカロニ ■大豆 でんぶん 油 三温糖 しょうゆ ごまめ ◆みかん ▼牛乳	A 弁当
6 (水)	●ごはん ▲いわしのコーンフレークフライ(カレー) ■キャベツのごま和え ◆味噌汁 ▼バナナ ○牛乳 【エネルギー 877kcal】 【蛋白質 30.5g】 【脂質 24.1g】 【食塩相当量 2.8g】 ●米 麦 ▲まいわし しょうが 酒 カレー粉 小麦粉 卵 コーンフレーク 油 ケチャップ からし ■キャベツ もやし にんじん ごま ごま しょうゆ 三温糖 塩 ごま油 ◆ふ 油揚げ わかめ ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼バナナ ○牛乳	A 弁当
7 (木)	●ごはん ▲かぼちゃのそぼろあんかけ ■茎わかめ入り大根サラダ ◆味噌汁 ▼りんご ○牛乳 【エネルギー 883kcal】 【蛋白質 28.1g】 【脂質 24.0g】 【食塩相当量 2.3g】 ●米 麦 ▲かぼちゃ 大豆油 とり肉 大豆 しょうが たまねぎ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし でんぶん ■だいこん きゅうり にんじん くわかめ しょうゆ 酢 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま ◆豆腐 ながねぎ 油揚げ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼りんご ○牛乳	A 弁当
8 (金)		合唱コンクール

## きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。



食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満  
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。