




8月29日(月)

~ 9月4日(日)

提出日

7月4日(月)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー	
29	(月)			A B 弁当
30	(火)		<p>こ～んなカルタを見つけました...(笑) こ～んなつづやき...(笑) 夏休みの最後にこんな風にならないように、計画的に宿題を片付けちゃおう!!!!</p> 	A B 弁当
31	(水)			A B 弁当
1	(木)			A B 弁当
2	(金)	<p>●夏野菜のカレー ▲ツナとブロッコリーのサラダ ■えのきとわかめスープ ◆冷凍みかん ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 837kcal】 【蛋白質 30.7g】 【脂質 23.4g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●米 麦 豚肉 にんにく しょうが 赤ワイン サラダ油 こしょう じゃがいも たまねぎ にんじん コーン えだまめ トマト なす アスパラガス バター カレーパウダー カレー粉 ウスターソース トマト チョコソース チーズ ▲ブロッコリー コーン こまつな きゅうり にんじん わかめ 酢 サラダ油 砂糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ツナフレーク ■えのきたけ ながねぎ わかめ しょうが ごま油 こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ ごま ◆冷凍みかん ▼牛乳</p>		A B 弁当

9月5日(月)

~ 9月11日(日)

		Aメニュー	Bメニュー	
5	(月)	<p>●きつねごはん ▲ししゃものマヨごま焼き ■コーンポテト ◆かんぴょうのごま酢あえ ▼生揚げとえのきの味噌汁 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 797kcal】 【蛋白質 31.3g】 【脂質 26.3g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 油揚げ にんじん しょうゆ 三温糖 酒 塩 かつお・さばぶし ▲ししゃも 酒 マヨネーズ 白みそ ごま ■じゃがいも たまねぎ コーン バター 塩 こしょう パセリ ◆かんぴょう こまつな もやし にんじん ごま き砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 ▼生揚げ えのきたけ ながねぎ みょうが 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ○牛乳</p>		A B 弁当
6	(火)	<p>●五目焼きそば ▲鶏肉のから揚げ ■野菜スープ ◆白玉入りフルーツポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 766kcal】 【蛋白質 34.2g】 【脂質 27.5g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん もやし なたと 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース サラダ油 あおのり ▲とり肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 でんぷん 小麦粉 油 ■キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ こまつな ◆白玉 みかん缶 なし もも缶 砂糖 ▼牛乳</p>		A B 弁当
7	(水)	<p>●ごまごはん ▲鶏肉の梅しそ焼き ■いかくんサラダ ◆小松菜となるとのすまし汁 ▼アンデスメロン ○牛乳</p> <p>【エネルギー 720kcal】 【蛋白質 27.8g】 【脂質 21.6g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 ごま ごま 五穀米 ▲とり肉 酒 西京みそ みりん 三温糖 しょうゆ しょうが ごま油 梅ひしお しその葉 ■こまつな きゅうり いかくん製 わかめ ひじき ごま 塩 こしょう 酢 サラダ油 薄口しょうゆ 砂糖 ◆こまつな なたと ながねぎ わかめ 薄口しょうゆ 塩 かつお・さばぶし ▼メロン ○牛乳</p>	<p>◎1 アイスに賞味期限は無い!! Oか×か。</p> <p>◎2 かき氷のシロップは全部同じ味だ!! Oか×か。</p> <p>◎3 花火の『ヒュ〜』の音の正体は何? ① 笛の音 ② 空気の音</p>	A B 弁当
8	(木)	<p>●ぶどうパン ▲ポークのポテトサラダ焼き ■キャベツのごま和え ◆ビーフンスープ ▼ヨーグルト ○牛乳</p> <p>【エネルギー 796kcal】 【蛋白質 37.2g】 【脂質 28.1g】 【食塩相当量 3.8g】</p> <p>●ぶどうパン ▲豚肉 白ワイン こしょう じゃがいも コーン マヨネーズ 牛乳 パセリ ■キャベツ こまつな にんじん ごま しょうゆ 三温糖 ごま油 ◆ごま油 しょうが 豚肉 干しいたけ にんじん 味付けメンマ はくさい ながねぎ しょうゆ 塩 こしょう こんぶ かつお・さばぶし 豚鶏スープ ビーフン こまつな ▼ヨーグルト ○牛乳</p>		A B 弁当
9	(金)	<p>●ごはん ▲タラと豆腐の甘酢あんかけ ■ひじきのいり煮 ◆きのこけんちん汁 ▼なし ○牛乳</p> <p>【エネルギー 838kcal】 【蛋白質 31.2g】 【脂質 24.1g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●米 麦 ▲まだら プレ揚げ出し豆腐 酒 でんぷん 小麦粉 油 たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 ■ひじき 油揚げ こんにやく にんじん 大豆 ごま油 しょうゆ 三温糖 みりん かつお・さばぶし さやいんげん ◆生揚げ ごぼう こんにやく ちくわぶ にんじん ぶなしめじ えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお・さばぶし ながねぎ こまつな ▼なし ○牛乳</p>		A B 弁当

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%

- Q1: ○ アイスは冷凍保存をしていれば、品質の劣化がほほないとされています。
- Q2: ○ イチゴやメロン味などは、着色料や香料が違っただけだそうです。人の味覚って香りだけでも味が違う? と勘違いしてしまうものですね。
- Q3: ① 笛の音 花火玉には笛がつけられていて、花火が上がる時に、その音が『ヒュ』と聞こえるようです。