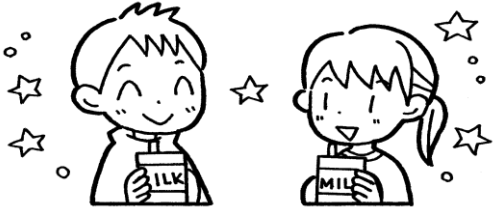


10月16日(月) ~ 10月22日(日)

提出日

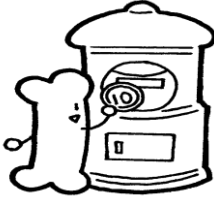
9月12日(火)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー				
16 (月)	<p>●ごはん ▲ぶりの照り焼き ■かんぴょうのごま酢あえ ◆いもの子汁 ▼アーモンド白玉 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 850kcal】 【蛋白質 32.6g】 【脂質 25.3g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●米 ▲ぶり しょうゆ 砂糖 酒 みりん ■かんぴょう こまつな もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ◆豆腐 油揚げ さといも こまつな にんじん ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼白玉 黒砂糖 砂糖 アーモンド ○牛乳</p>	<p>残さずに飲もう！ 牛乳</p> <p>学校給食は、栄養のバランスが考えられているので、牛乳を残してしまうと必要な栄養素をしっかりとることができません。 給食の牛乳は残さずに飲むようにしましょう。</p>	給食 弁当	
17 (火)	<p>●きなこ揚げパン ▲洋風おでん ■ツナサラダ ◆ヨーグルト ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 797kcal】 【蛋白質 37.1g】 【脂質 32.9g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●牛乳パン 油 きな粉 砂糖 塩 ▲とり肉 ウインナー 揚げポール 白ちくわ こんにやく いんげん豆 じゃがいも キャベツ だいこん にんじん あさり しょうゆ こしょう 豚鶏スープ ■ツナフレーク キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダ油 塩 こしょう レモン果汁 砂糖 ◆ヨーグルト ▼牛乳</p>		給食 弁当	
18 (水)	<p>●ごはん ▲鶏肉の韓国風焼き ■大根のピリッとサラダ ◆味噌汁 ▼りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 31.1g】 【脂質 25.7g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●米 ▲とり肉 にんにく ながねぎ しょうが 三温糖 しょうゆ 赤みそ コチュジャン ■だいこん きゅうり にんじん しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 三温糖 豆板醤 ごま ◆じゃがいも 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし こまつな ▼りんご ○牛乳</p>		給食 弁当	
19 (木)	<p>合唱コンクール</p>			
20 (金)	<p>●きしめん ▲いなり寿司 ■ししゃものごま揚げ ◆ほうれんそうの卵とじ ▼はちみつレモンゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 776kcal】 【蛋白質 29.8g】 【脂質 26.3g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●きしめん とり肉 ちくわ 油揚げ だいこん にんじん ながねぎ 干しいたけ しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし ▲米 酢 砂糖 塩 ごま いなりあげ ■ししゃも てんぷら粉 ごま 油 ◆卵 たまねぎ ほうれんそう にんじん しょうゆ みりん 砂糖 かつおぶし ▼レモンゼリー ○牛乳</p>		給食 弁当	

10月23日(月) ~ 10月29日(日)

給食メニュー			
23 (月)	<p>●カレーライス ▲かむかむサラダ ■野菜スープ ◆オレンジ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 838kcal】 【蛋白質 28.1g】 【脂質 23.6g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ひよこまめ セロリー にんにく しょうが サラダ油 塩 こしょう ローリエ 小麦粉 バター カレー粉 ガラムマサラ ロイヤルマサラ ターメリック チャツネ ケチャップ ウスターソース カレールウ しょうゆ 生クリーム 豚鶏スープ ▲ツナフレーク 海藻ミックス キャベツ きゅうり にんじん えだまめ 切干大根 酢 サラダ油 しょうゆ こしょう 砂糖 ◆キャベツ たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム コーン あさり 塩 こしょう しょうゆ コンソメ 豚鶏スープ ◆オレンジ ▼牛乳</p>	<p>今がチャンス！！</p> <p>毎日 骨骨 コツコツ 貯金をしよう</p> <p>骨は常につくりかえられていますが、骨量は、20歳くらいで一番多くなります。 その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。 そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。 骨量を増やすには、子どものうちの今がチャンスなのです！</p>	給食 弁当
24 (火)	<p>●胚芽パン ▲ブルーベリージャム ■イタリアンハンバーグ ◆切干大根サラダ ▼わかめと卵のスープ ○りんご △牛乳</p> <p>【エネルギー 829kcal】 【蛋白質 51.0g】 【脂質 32.2g】 【食塩相当量 4.1g】</p> <p>●胚芽パン ▲ブルーベリージャム ■豚肉 たまねぎ 塩 こしょう スキムミルク 卵 パン粉 サラダ油 ウスターソース ケチャップ トマトソース マッシュルーム チーズ ◆ツナフレーク 切干大根 きゅうり にんじん こしょう しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ごま ▼卵 豆腐 こまつな にんじん わかめ あさり 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ 中華スープの素 でんぷん ○りんご △牛乳</p>		給食 弁当
25 (水)	<p>●マーボー丼 ▲春雨サラダ ■わかめスープ ◆杏仁豆腐 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 854kcal】 【蛋白質 34.9g】 【脂質 21.3g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 豆腐 豚肉 大豆 たまねぎ ながねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 豆みそ 赤みそ しょうゆ 三温糖 酒 甜麺醤 豆板醤 ごま油 でんぷん 豚鶏スープ ▲はるさめ キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 ごま油 こしょう 砂糖 ごま ◆たまねぎ キャベツ にんじん わかめ あさり 塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素 酒 豚鶏スープ ◆杏仁豆腐 もも缶 みかん缶 りんご缶 砂糖 ▼牛乳</p>		給食 弁当
26 (木)	<p>●シーフードスパゲティ ▲うずらの甘辛煮 ■シリアルサラダ ◆ポテトスープ ▼ココアアーモンド ○牛乳</p> <p>【エネルギー 825kcal】 【蛋白質 38.4g】 【脂質 30.5g】 【食塩相当量 3.9g】</p> <p>●スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 いか えび あさり ベーコン 大豆 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム スープの素 こしょう オレガノ にんにく トマトピューレ ケチャップ トマト ハヤシルウ チーズ 白ワイン ▲うずら卵 しょうゆ 三温糖 みりん 梅酒 しょうが ■コーンフレーク キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 こしょう ◆ハム じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな セロリー しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 豚鶏スープ ▼アーモンド 砂糖 きな粉 ココア ○牛乳</p>		給食 弁当
27 (金)	<p>●ごはん ▲あじの蒲焼 ■ピリ辛こんにやく ◆キャベツのあさ漬け ▼かき玉汁 ○きなこ豆 △牛乳</p> <p>【エネルギー 773kcal】 【蛋白質 32.4g】 【脂質 21.3g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●米 ▲あじ 酒 でんぷん 小麦粉 油 しょうゆ みりん 三温糖 しょうが ■こんにやく にんじん しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 とうがらし ごま ◆キャベツ きゅうり にんじん こんぶ 薄口しょうゆ みりん ▼卵 豆腐 にんじん ながねぎ わかめ しょうゆ 塩 かつおぶし でんぷん ○大豆 砂糖 きな粉 △牛乳</p>		給食 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%