

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
8.31 木	○	わかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 ごま		だし昆布 酒	589 25.5
		とりにくのからあげ	とり肉	ごま油 油 でん粉 小麦粉	しょうが にんにく	酒 しょう油	
		おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのきたけ	酒 しょう油	
		なし			なし		
1 金	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 鶏がら クチャップ しょう油 中濃ソース こしょう ウスターソース 塩 カレー粉	664 24.2
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり えだまめ	しょう油 酢	
4 月	○	キムチチャーハン	ぶた肉	米 麦 油 ごま油	白菜キムチ にんにく ニラ 長ねぎ	塩 豆板醤 酒 しょう油	603 27.5
		イカのかりんあげ	イカ	小麦粉 でん粉 油	しょうが	しょう油 酒	
		ナムル		砂糖 ごま油	切干だいこん きゅうり もやし 小松菜 にんにく	しょう油 ラー油	
5 火	○	ごもくごはん	とり肉 油揚げ	米 麦 砂糖 油	にんじん ごぼう 干ししいたけ こんにゃく	だし昆布 酒 味醂 淡口しょう油	599 27.8
		なつのハンバーグ	ぶた肉 とり肉 おから	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ オクラ えだまめ	塩 こしょう 酒 しょう油 味醂	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	しょう油 味醂	
6 水	○	カラフルピラフ	ベーコン ぶた肉	米 麦 油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン	586 20.0
		ウインナーとキャベツのスープ	Feウインナー	油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト缶	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		りんごゼリー	ゼラチン	砂糖	粉寒天 りんごジュース		
7 木	○	かんとんめん	ぶた肉	中かめん 砂糖 油 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ だけのこ 玉ねぎ もやし チンゲン菜	鶏がら 豚骨 削り節 酒 塩 こしょう しょう油	643 27.0
		ファイバーボール	おから たまご 豆乳 チーズ	小麦粉 砂糖 油		塩 ベーキングパウダー	
8 金	○	むぎごはん		米 麦			588 23.0
		にくじゃが	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しらたき	酒 味醂 しょう油	
		あおなとかんぴょうのあえもの		ごま 砂糖	小松菜 にんじん かんぴょう	酒 しょう油	
11 月	○	とりそぼろどん	とり肉 たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん	酒 しょう油 味醂	604 31.3
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	だし昆布 煮干し	
12 火	○	きなこあげパン	きなこ	ツイストパン 油 砂糖		塩	640 26.1
		ひよこめとやさいのスープ	ひよこ豆 Feウインナー	じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 しめじ エリンギ	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
		やきにくサラダ	ぶた肉	油 ごま油 砂糖	こんにゃく もやし きゅうり にんじん えだまめ	酒 しょう油 酢 塩 こしょう	
13 水	○	むぎごはん		米 麦			635 29.9
		なまあげとぶたにくのみそいため	ぶた肉 生揚げ みそ	砂糖 油	にんにく にんじん 長ねぎ 干ししいたけ 小松菜 キャベツ	味醂 しょう油 コチュジャン	
		かぶときゅうりのキムチあえ		油 ごま油	きゅうり かぶ 白菜キムチ	しょう油	
14 木	○	きのこうどん	とり肉 油揚げ	うどん	にんじん えのきたけ しめじ しいたけ 小松菜	だし昆布 削り節 酒 味醂 塩 しょう油	590 20.0
		だいがくいも		さつまいも 油 砂糖 水あめ		酒 しょう油 酢	

給食だより

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、長い夏休みで生活が不規則になっていませんか？当てはまる人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活のリズムを取り戻しましょう。

🍷 今月の行事食など !!

- 8/31日(木) 給食開始
- 9/19日(火) 食育の日(熊本県)
- 9/29日(金) お月見の献立

給食用にマスクをご準備ください！

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、マスクの着用は任意となりました。

しかし、給食の時間はコロナ前から全員(給食当番も給食当番以外も)マスク着用で行っています。配膳時に料理に飛沫が飛ぶのを防止するのが目的ですので、布のマスクで構いません。給食袋の中にマスクのご準備をよろしくお願いたします。



給食では

みんなマスクをしよう

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
15金	○	ジャンバラヤ	えび イカ Feウイナー	米 麦 バター オリーブ油	玉ねぎ にんにく トマト缶 ピーマン 赤ピーマン	トマトピューレ 塩 白ワイン オレガノ チリパウダー	591 24.7
		ABCスープ	とり肉 ベーコン	油 マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	鶏から 白ワイン 塩 こしょう 淡口しょう油	
		つぶつぶみかんゼリー	ゼラチン	砂糖	粉寒天 みかん缶 みかんジュース		
19火	○	ごこくごはん		米 麦 きび もち黒米 発芽げん米			613 27.6
		あじフライ	あじ	小麦粉 パン粉 油		中濃ソース	
		ミニトマト			ミニトマト		
20水	○	つぼんじる	油揚げ かまぼこ とり肉	さといも	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ	だし昆布 煮干し 海 塩 しょう油 淡口しょう油	606 26.5
		むぎごはん		米 麦			
		しせんとろふ	ぶた肉 とうふ	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干ししいたけ にんじん ニラ	豆板醤 鶏から ラー油 しょう油 甜面醤 酒	
21木	○	ちゅうかあえ		春雨 ごま油 砂糖	切干だいこん きゅうり にんじん	豆板醤 酢 しょう油	597 24.6
		キャベツのパベロンチーノ	ベーコン ぶた肉	スパゲティ オリーブ油	にんにく とうがらし 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう しょう油	
		ツナサラダ	ひじき ツナ	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょう油 こしょう	
22金	○	シナモンらふく		ふ バター 砂糖		シナモン	606 29.4
		ちゅうかどん	ぶた肉 イカ えび あさり	米 麦 油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ にんじん キャベツ チンゲン菜	酒 鶏から しょう油 塩 こしょう 酢 オイスターソース	
		わかめスープ	とり肉 たまご わかめ	油 でん粉 ごま	たけのこ 長ねぎ	鶏から 酒 こしょう 塩 しょう油	
25月	○	ヨーグルト	ヨーグルト				614 26.4
		むぎごはん		米 麦			
		さばのしおやき	さば			塩	
26火	○	いそあえ	のり		ほうれん草 もやし えのきたけ	酒 しょう油 味醂	630 25.6
		さわにわん	ぶた肉		にんじん だいこん ごぼう たけのこ 干ししいたけ さやえんどう	削り節 だし昆布 塩 こしょう 味醂 淡口しょう油	
		くろパン		黒パン			
27水	○	こめこのとうにゅうシチュー	Feウイナー 豆乳	じゃがいも オリーブ油 米粉	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ	鶏から 白ワイン 塩 こしょう	628 24.7
		チキンサラダ	とり肉 ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	しょう油 酢 塩 こしょう 白ワイン	
		タンメン	ぶた肉	中かめん 油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ もやし 長ねぎ キャベツ	鶏から 豚骨 酒 だし昆布 こしょう 淡口しょう油 ラー油	
28木	○	ジャンボぎょうざ	ぶた肉	ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 小麦粉 油	キャベツ ニラ 長ねぎ しょうが にんにく	塩 オイスターソース にしょう しょう油	599 24.9
		むぎごはん		米 麦			
		うまに	とり肉 高野豆腐 さつま揚げ	油 じゃがいも 砂糖	にんじん こんにゃく	酒 味醂 しょう油	
29金	○	ごまあえ		ごま ごま油 砂糖	もやし にんじん ほうれん草	しょう油	599 21.4
		めいげつごはん	油揚げ	米 麦 油 さといも	にんじん しめじ まいたけ	だし昆布 酒 味醂	
		かきたまじる	とり肉 とうふ たまご	でん粉	小松菜 長ねぎ	削り節 酒 味醂 塩 しょう油	
		みたらしだんご		白玉だんご 砂糖 でん粉		しょう油	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	610 25.6
基準値	650 26.8

朝ごはんをおいしく食べるには？

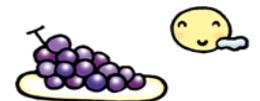
寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



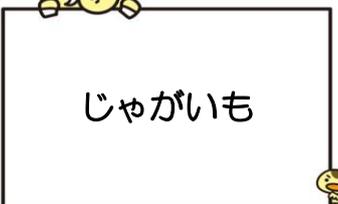
翌日の学校の準備などは前日うちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



今月の地場産野菜は...



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。