

清潔な「食具」を
忘れずに持参
しましょう。

毎日、“はやね・はやおき・あさごはん”を実践しましょう！



8、9月予定献立表

月	火	水	木	金
※8、9月は新入大会で運動量が増加しますので、貧血が起りやすくなります。鉄分の1日の給食での摂取目標量は、4gです。※1g以上の鉄分を含む献立を太字で記載 ※貧血予防の基本は3食偏らず食べる事です。	8/26 (セルフサンド) 背割りコッペパン チリコンカン しゃがバターコーン ABCマカロニスープ 元気ヨーグルト	8/27 ごはん パリッと春巻き 青椒肉絲 (チンジャオロースー) かきたま汁	ナン ポークミートカレー 先生方の人気NO.2です 給食室特製蒸し卵 大根サラダ	8/29 わかめごはん(Fe) アジフライ 切り干し大根の煮物 ハ平汁
788/37.4/22.3/2.6	732/30.2/26.8/3.2	764/31.4/19.3/2.7	791/37.5/35.8/4.5	762/30.4/18.2/3.6
1 ごはん NEW! 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ビーフンの野菜炒め 台湾風みそ汁 NEW! (※台湾の一般家庭の味です。)	2 (セルフフィッシュバーガー) 横割丸パン 白身魚フライ フレンチサラダ カボチャのポタージュ	3 ごはん マーボー豆腐(Fe) 焼き目餃子(Fe) もやしのナムル	4 ミルクパン オムレツ(デミソース) イタリアンサラダ ミネストローネスープ	5 ごはん 豚肉のかりん揚げ NEW! ツナと小松菜とわかめのお浸し にらたまスープ
788/37.4/22.3/2.6	782/29.2/28.4/3.9	867/34.0/28.9/2.8	779/27.6/32.8/3.4	810/34.8/23.2/2.7
8 ごはん ハッシュドポーク キャベツサラダ 冷凍パイナップル	9 8、9月お誕生日献立 きなこ揚げパン(Fe) チーズインハンバーグ チキン野菜スープ NEW! ヨーグルト (Fe葉酸強化) 揚げパンは、先生方の人気NO.1です。	10 ごはん 給食室特製さばのみそ煮(Fe) カラフルおひたし せんべい汁 さばのみそ煮は、先生方の人気のNO.3です。	11 給食なし お弁当なし 給食で使用する 今月の旬の食品 ・さつま芋・きのこ ・さば・かぼちゃ ・パプリカ・りんご	12 給食なし お弁当なし 今月の地場産品 ☆こまつな☆みそ ☆きゅうり☆りんご ・厚揚げ・油揚げ ・わかめ・豆腐 ・ねぎ
840/30.2/24.0/3.0	821/31.7/33.5/3.0	847/39.1/25.0/3.0		
15 敬老の日 (鉄分の働き) 血液に酸素を送るために必要な栄養素で、今月は、厚揚げ・油揚げ・小松菜・海藻類に多く含まれています。	16 減塩ソフトパン ポークビーンズ 焼き栗コロッケ ふわふわたまごスープ	17 わかめごはん(Fe) 甘い卵焼き NEW! 豚きんぴら さつま汁	18 岩沼産米粉パン プロシエンソーセージ カムカムサラダ(Fe) NEW! ※太平燕(タイピーエン) (※熊本県の名物料理です。)	19 ごはん 油淋鶏 (ユーリンチー) 肉野菜の彩り炒め 豆麩のみそ汁
725/26.6/33.6/2.6	771/30.0/20.8/3.6	781/38.4/30.3/4.3	834/37.4/26.3/2.8	
22 ごはん スタミナ2色そばろ NEW! わかめのピリ辛サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	23 秋分の日 ※鉄分の吸収を良くするためには、ビタミンCも大切ですので偏らずに食べましょう。	24 ごはん ジャージャン豆腐 レインボーサラダ 長岡産りんご (品種はお楽しみに！)	25 (セルフサンドウッチ) 食パン ボンレスハム ツナポテトサラダ 肉団子と野菜のスープ ミルクコーヒー	26 新人戦応援献立 ごはん 給食室特製みそカツ(Fe) シエルマカロニサラダ なめこのみそ汁
767/30.2/31.9/3.3	855/32.3/19.0/27.2/3.3	725/30.9/30.4/3.7	883/37.3/24.2/3.5	
29 市新人戦 振替休日	30 (セルフチキンバーガー) 横割丸パン 鶏の照り焼き平つくね コールスローサラダ クリームスパゲティ ぶどうゼリー (Fe、Ca強化)	8、9月の平均栄養量 エネルギー：795cal たんぱく質：32.6g 脂質：26.7g カルシウム：410mg 鉄：5.1mg ビタミンC：37mg 食塩：3.3g	8、9月は、PTA広報誌に聞いた先生方が給食で好きなメニューの回答が、給食に登場します。 (緑で表示)	給食を食べよう
775/28.2/25.2/3.4				

※基本的に、牛乳は毎日つきます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。