

日	曜	献立		小学校	中学校	材料		
				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子をととのえるもの
3	月	ごはん 牛乳	なすのみそ汁 トリニータ丼	570 22.5	702 27.9	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	米 油 さとう でんぷん	なす えのき 人参 ねぎ にんにく にら しょうが 乾し椎茸
4	火	すくなめ ごはん 牛乳	なかよしうどん カリカリごぼう きゅうりのスタミナ漬け	599 18.5	722 21.0	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	米 うどん でんぷん 油 ごま	乾し椎茸 人参 ねぎ ごぼう きゅうり
5	水	食パン 牛乳	ポークビーンズ ほうれん草のソテー 大豆チョコ	578 23.2	644 26.4	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	食パン じゃが芋 さとう 油 大豆チョコ	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 コーン
6	木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 もやしナムル	569 23.5	688 27.7	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 油 でんぷん ごま さとう	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが にら 乾し椎茸 もやし きゅうり
7	金	ごはん 牛乳	かきたま汁 さばの竜田揚げ(うま塩) かぼす和え	621 27.1	712 29.5	牛乳 卵 かまぼこ さば	米 でんぷん 油 さとう	人参 ほうれん草 干し椎茸 だいこん きゅうり かぼす
10	月	ごはん 牛乳	ピリカラみそ汁 冬瓜と豚肉のあんかけ煮 ちょっと漬け	546 21.6	656 25.6	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 さきいか 昆布	米 でんぷん さとう 油 ごま	もやし チンゲンサイ 人参 ねぎ 冬瓜 しょうが 枝豆 きゅうり
11	火	ごはん 牛乳	鶏のごまみそ煮 切干大根ときゅうりのサラダ	579 20.7	805 24.2	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ ロースハム	米 さとう 油 ごま さとう じゃがいも	こんにゃく 人参 ごぼう たけのこ いんげん 乾し椎茸 切干大根 きゅうり
12	水	フォカッチャ 牛乳	和風スパゲティ ごぼうサラダ	534 21.1	666 26.1	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	フォカッチャ スパゲティ バター ごま さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	人参 しめじ えのき 玉ねぎ ねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン
13	木	ごはん 牛乳	しらたき麺のスープ ツナそぼろ丼 ほうれん草の中華和え	522 25.6	629 31.7	牛乳 豚肉 わかめ ツナ	米 油 さとう	人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ 乾し椎茸 コーン 枝豆 ほうれん草 もやし
14	金	ごはん 牛乳	ラッキースター給食 手作りカレー カリカリレモンサラダ	618 19.6	745 22.8	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ しらす干し	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく りんごピューレ きゃべつ ブロッコリー レモン
18	火	ごはん 牛乳	豚汁 ししゃもフライ(2) ごま和え	563 21.0	660 23.8	牛乳 豚肉 みそ ししゃもフライ	米 里芋 油 ごま さとう	玉ねぎ だいこん ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草 もやし きゃべつ
19	水	ごはん 牛乳	ふるさと給食 おじゃがもちスープ ハンバーグのきのこソース きゃべつのゆかり和え	577 20.3	667 22.1	牛乳 ハンバーグ	米 おじゃがもち 油 さとう ごま	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ しめじ 乾し椎茸 きゃべつ
20	木	ジャンバラヤ 牛乳	オニオンスープ かぼちゃサラダ	555 18.7	689 22.2	牛乳 豚肉 ベーコン	米 油 生クリーム ノンエッグマヨネーズ さとう	玉ねぎ ピーマン 人参 しょうが マツタケ パセリ かぼちゃ 枝豆
21	金	ごはん 牛乳	秋野菜のうま煮 ばくばくひじき お月見ゼリー和え	590 18.0	711 20.8	牛乳 鶏肉 ひじき しらす干し	米 里芋 さとう 白玉団子 ゼリー 油 ごま	人参 れんこん しめじ こんにゃく いんげん だいこん もも缶 ごぼう
25	火	ごはん 牛乳	八宝菜 シューマイ カボスソースかけ ミニトマト(小1 中2)	553 22.3	705 28.7	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ シューマイ	米 油 さとう	きゃべつ 人参 玉ねぎ しょうが ねぎ ヤングコーン たけのこ かぼす ミニトマト
26	水	ごはん 牛乳	けんちん汁 なすのみそ炒め	542 19.6	652 23.3	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	米 里芋 さとう 油 でんぷん	人参 だいこん ごぼう ねぎ 乾し椎茸 なす 枝豆

27	木	ごはん 牛乳	肉じゃが さんまのピリッとジャン	679 24.1	796 27.4	牛乳 豚肉 厚揚げ 角天 さんま	米 じゃがいも さとう 油 でんぷん	玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく ねぎ
28	金	ごはん 牛乳	中華スープ 鶏の梅マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え	554 22.8	660 26.5	牛乳 鶏肉 みそ かつお節	米 春雨 油 ノンエッグマヨネーズ	小松菜 人参 乾し椎茸 ねぎ 梅肉 フロッキー

- ※ 仕入れの状況により、食材は変更になる場合がございます。
- ※ 9月14日は「ラッキースター給食」です。
クラスの中に1個だけ「ラッキースター」が入っています。今月のラッキーさんは誰かな？
- ※ 9月19日はふるさと給食です。宇佐市の「乾ししいたけ」を使った献立です。



給食だよ！

夏休み中は、規則正しい生活ができていますか。
ついつい夜更かしをしてしまったり、朝寝坊をしてしまったりして、朝ごはんを食べなかった。なんてことはありませんか。元気に二学期のスタートをきるために、【早寝・早起き・朝ごはん】を心がけましょう！

「早寝・早起き・朝ごはん」〇×クイズに挑戦！

Q1

寝る前に激しい運動をすると、体が疲れてぐっすり眠れる。

A ~~X~~

激しい運動は交換神経を興奮させてしまうので、逆効果になります。寝る前は、リラックス効果のある軽いストレッチがおすすです。

Q2

目覚めをすっきりさせるために浴びるといいのは、朝日である。

A O

朝日を浴びると、体内にある時計（生体時計）をリセットし、脳が目覚めを認知します。



Q3

脳を活発に動かすために必要な栄養素は脂質である。

A ~~X~~

脳が必要とするエネルギーは脂質からのエネルギーではなく、ご飯などの炭水化物（分解されてブドウ糖となって脳に供給されます）からのエネルギーです。



ごはんやパンだけでは栄養のバランスがとれません。汁ものやおかずなど、すこしずつ品数を増やして、ステップアップしていきましょう！



「疲れやすい」「めまい」「息切れ」 そんな症状はありませんか？

そんな症状がある人は、鉄不足かも。

鉄は、赤血球中の成分で、酸素を全身に運んでくれます。激しいスポーツをしている人や、成長期の女子には、特に大切な栄養素です。

家庭でも鉄分の多い食材を積極的に取り入れてください。

鉄が多い食品

- ・肉（とくにレバー）
- ・魚介（かつお、しじみ、あさり）
- ・緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜）
- ・その他（納豆、豆類、ひじき）



9月24
日は十五
夜です



十五夜、は旧暦の8月15日前後の満月の日のことで、「中秋の名月」と呼ばれます。

日本では、昔からおだんごや里芋、果物などをお供えて、ススキを飾り、月を眺めます。ぜひ、ご家庭でも月を眺めてみてはいかがでしょうか。

給食では、9月21日にお月見をイメージしたデザートを出します。

