



しょうじのまえには
てあらいをしよう

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
9月2日(月)	<p>2がっき きゅうしょくかいし</p> <p>にしよくあげパン きなこ まっचा</p> <p>マスカットゼリー</p> <p>ウイナー-いりやさいスープ</p>	にしよくあげパン	コッペパン(たまご不使用) 油 きな粉 うぐいすきな粉 砂糖 塩 抹茶	熱量 571 kcal
		ウイナー-とやさいのスープ	鶏ガラ 油 たまねぎ レバー-いりウイナー ワイン にんじん じゃがいも キャベツ 塩 こしょう こまつな しょうゆ	蛋白質 25.6 g
		マスカットゼリー	マスカットゼリー(アレルギーフリー)	
3(火)	<p>たきこみピピンバ</p> <p>はるさめチゲスープ</p>	たきこみピピンバ	米 むぎ 酒 しょうゆ 油 しょうが にんにく ねぎ トウバンジャン ぶた肉 砂糖 みりん にんじん ほうれんそう もやし 酢 ごま油 ラー油 ごま	熱量 527 kcal
		はるさめチゲスープ	削り節 ごま油 キムチ 春雨 にんじん たけのこ 干しいたけ コチュジャン もやし ぶた肉 こまつな 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	蛋白質 22.7 g
4(水)	<p>ひやしごもくうどん</p> <p>みそポテト</p>	ひやしごもくうどん	うどん 削り節 だし昆布 砂糖 みりん 酒 しょうゆ 干しいたけ とり肉 油揚げ にんじん こまつな ねぎ	熱量 639 kcal
		みそポテト	じゃがいも 塩 小麦粉 でんぷん 油 酒 みりん 砂糖 西京みそ	蛋白質 21.7 g
5(木)	<p>ツナこんぶごはん</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>てづくりコロッケ</p>	ツナこんぶごはん	米 むぎ ツナ 塩昆布 しょうが 酒 みりん 塩	熱量 667 kcal
		てづくりコロッケ	じゃがいも 油 ぶた肉 たまねぎ 塩 こしょう 小麦粉 たまご パン粉 中濃ソース	蛋白質 22.1 g
		マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン キャベツ こしょう 塩 アンエッグマヨネーズ ワイン 酢	
6(金)	<p>わかめごはん</p> <p>からしあえ</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>とうがんのみそしる</p>	わかめごはん	米 むぎ だし昆布 酒 炊き込みわかめ	熱量 648 kcal
		さばのたつたあげ	さば(文化干し) 小麦粉 でんぷん 油	
		からしあえ	もやし こまつな にんじん 切り干し大根 しょうゆ 酒 からし	蛋白質 22.1 g
		とうがんのみそしる	削り節 生揚げ とうがん ねぎ こまつな 酒 みそ	
9(月)	<p>もちもちスコーン</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>さつまいものこめこシチュー</p>	もちもちスコーン	小麦粉 強力粉 米粉 豆腐 ベーキングパウダー 砂糖 塩 たまご バター 牛乳	熱量 606 kcal
		さつまいものこめこシチュー	鶏ガラ 油 とり肉 にんじん たまねぎ さつまいも ワイン 塩 こしょう 米粉 牛乳 生クリーム パセリ	蛋白質 22.5 g
		かいそうサラダ	海藻ミックス キャベツ きゅうり コーン こしょう 酢 塩 砂糖 油	
10(火)	<p>たきこみごはん</p> <p>タラのしおやき</p> <p>なめこじる</p>	たきこみごはん	米 むぎ 油 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにやく 酒 みりん しょうゆ	熱量 619 kcal
		タラのしおやき	タラ(切り身) 塩 でんぷん 小麦粉 酒 こしょう バター	蛋白質 25.1 g
		なめこじる	だし昆布 削り節 なめこ 豆腐 わかめ みそ	
11(水)	<p>ウイナーのペペロンチーノ</p> <p>さっぱりチーズサラダ</p>	ウイナーのペペロンチーノ	スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル 塩 にんにく しょうゆ たまねぎ 赤ピーマン ウイナー こしょう ワイン パセリ	熱量 616 kcal
		さっぱりチーズサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう レモン汁 チーズ	蛋白質 19.6 g
12(木)	<p>ぶたキムチどん</p> <p>チョコパバロア</p> <p>わかめスープ</p>	ぶたキムチどん	米 むぎ ごま油 ぶた肉 キムチ もやし たまねぎ にんじん 酒 塩 こしょう しょうゆ たら	熱量 578 kcal
		わかめスープ	鶏ガラ わかめ にんじん キャベツ 塩 こしょう 酒 しょうゆ ねぎ ごま油	蛋白質 20.5 g
		チョコパバロア	ココア 砂糖 アガー 牛乳 生クリーム ラム酒 スプレーチョコ	
13(金)	<p>カレーライス</p> <p>ツナサラダ</p>	カレーライス	米 むぎ 油 たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 鶏ガラ じゃがいも 塩 こしょう はちみつ	熱量 680 kcal
		ツナサラダ	ツナ ひじき きゅうり キャベツ 油 たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	蛋白質 22.3 g

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

夏休み明けに、腹痛になる子がいます。生活リズムを整え、朝、ゆっくりトイレに行く習慣をつけましょう。

今年の名月の日は
9月17日です

便秘の原因

なんといっても最大の理由は

水分・食物せいの
少ない食事

ストレス

運動不足

緊張

排便の
がまん

排便リズムをつけるなら
食物せいをとろう



よく寝て よく食べて ゆっくりトイレへ



残暑お見舞い申し上げます



9月の給食費引落日 9/10 (火)
9月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
おつきみこんだて【十五夜】				
17 (火)		さといものたきこみごはん	米 むぎ だし昆布 塩 みりん 酒 にんじん 油揚げ さといも しめじ 塩 しょうゆ 油	 熱量 652 kcal 蛋白質 25.7 g
		おつきみしゅうまい	とり肉 ぶた肉 たまねぎ 切り干し大根 干しいたけ 白菜 しょうが でんぶん 酒 しょうゆ ごま油 塩 こしょう うずらのたまご	
		ごまあえ	こまつな もやし にんじん しょうゆ 酒 みりん ごま	
		じゅうごやゼリー	十五夜ゼリー(乳・たまご・大豆・りんご・小麦不使用)	
18 (水)		ジャンバラヤ	米 むぎ 油 とり肉 たまねぎ レバー入りワインナー たまねぎ セロリ 赤ピーマン 青ピーマン 塩 こしょう いか にんにく ホールトマト缶 トマトピューレ タイム ワイン バター パプリカ チリパウダー	熱量 657 kcal 蛋白質 24.9 g
		たもぎだけのスープ	鶏ガラ とり肉 酒 にんじん たもぎだけ たまねぎ 塩 こしょう じゃがいも しょうゆ こまつな	
19 (木)		バンバンジーめん	中華めん(たまご不使用) ごま油 とり肉 酒 塩 こしょう きゅうり もやし にんじん 削り節 ねぎらごま しょうゆ 酢 砂糖 ラー油 みりん ねぎ しょうが	熱量 666 kcal 蛋白質 24.8 g
		かんてんポンチ	粉寒天 砂糖 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ワイン はちみつ グラニュー糖	
20 (金)		むぎごはん	米 むぎ	熱量 590 kcal 蛋白質 27.5 g
		さかなのおろしに	さわか(切り身) だし昆布 しょうが だいこん 酒 しょうゆ 砂糖 みりん でんぶん こねぎ	
		とんじる	削り節 ごぼう にんじん ぶた肉 だいこん じゃがいも こんにやく 豆腐 油揚げ ねぎ 油 酒 こまつな みそ	
24 (火)		チキンピラフ	米 むぎ バター たまねぎ セロリ にんじん とり肉 塩 こしょう ワイン しょうゆ 鶏ガラ 赤ピーマン パセリ	熱量 634 kcal 蛋白質 25.8 g
		ブロッコリーサラダ	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 酢 油 塩 こしょう	
		おさつアップルパイ	さつまいも 砂糖 生クリーム 牛乳 りんご缶 シナモン 塩 きょうざの皮 油	
25 (水)		てづくりカレーまん	小麦粉 カレー粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 ラード ごま油 しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ 塩 酒 しょうゆ こしょう でんぶん	熱量 569 kcal 蛋白質 24.0 g
		ワンタンスープ	油 しょうが にんにく ぶた肉 鶏ガラ キャベツ にんじん もやし ねぎ 酒 塩 しょうゆ こしょう ワンタン こまつな ごま油	
26 (木)		どうふめし	米 むぎ しょうゆ 酒 とり肉 にんじん しめじ 豆腐 みりん 砂糖 油	熱量 553 kcal 蛋白質 26.1 g
		しょうしゅうきんぴら	とり肉 酒 にんじん ごぼう 糸こんにやく さつま揚げ 酒 砂糖 しょうゆ ごま油	
		こしねじる	こんにやく 干しいたけ ねぎ ごぼう にんじん 油揚げ ぶた肉 油 削り節 みそ しょうゆ	
27 (金)		むぎごはん	米 むぎ	熱量 525 kcal 蛋白質 27.8 g
		チンジャオロースー	ごま油 しょうが 油 ぶた肉 にんじん たまねぎ たけのこ 酒 みそ トウバンジャン オイスターソース 砂糖 ケチャップ 鶏ガラ 豚骨 じゃがいも ピーマン 塩 でんぶん	
		きゅうりのちゅうかづけ	きゅうり 塩 しょうゆ ごま油 酢 ラー油 砂糖	
30 (月)		てづくりひじきふりかけごはん	米 むぎ ひじき 酒 しょうゆ しらす ゆかり ごま	熱量 597 kcal 蛋白質 24.6 g
		ごもくに	こんにやく ごぼう ごま油 にんじん とり肉 酒 じゃがいも 砂糖 しょうゆ みりん 大豆 いんげんまめ	
		こまつなのおひたし	こまつな もやし にんじん しょうゆ 酒 みりん	

★毎日の給食の持ち物の確認★ランチョンマット・口ふきミニタオル・マスク・ティッシュは、毎日持ち帰り、清潔なものに取り替えるようお願いします

食事のマナー講座

普段の自分の食べ方を振り返り、できているか確認しよう
【できているところには○、できていないところは×をかこう】

かきこまない



(○ ・ ×)

くちのなかにものをいれたまましゃべらない



(○ ・ ×)

ひじはつかない



(○ ・ ×)

ちらかささない



(○ ・ ×)