

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	わかめごはん		さばのゆずみそだれ ごまあえ けんちん汁	学乳, 炊きこみわかめ, さば, 白みそ, 鶏肉, 木綿豆腐	米, 白いりごま, 砂糖, 油, 白すりごま, 練りごま, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, もやし, こまつな, はくさい, にんじん, だいこん, 長ねぎ, ごぼう	605 kcal 27.5 g 21.3 g 2.4 g
4火	ルーローハン 【世界の献立：台湾】		野菜のピリカラあえ こだますいか	学乳, 豚肉, うずら卵水煮, いか	米, こんにゃく, 油, 砂糖, でんぷん, 白いりごま	たけのこ, 干し椎茸, たまねぎ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり, こまつな, キャベツ, レモン, 小玉すいか	635 kcal 26.7 g 21.6 g 1.8 g
5水	ピザトースト		きゃべつのスープに ハニーフルーツヨーグルト	学乳, ベーコン, ピザチーズ, ウィンナー, うずら卵水煮, プレーンヨーグルト	食パン, 油, じゃがいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, キャベツ, にんじん, 冷凍ホールコーン, こまつな, もも缶, パイン缶, みかん缶	598 kcal 24.1 g 26.5 g 2.8 g
6木	こまつなの クリームスパゲティ		わかめとツナのサラダ オレンジゼリー	学乳, 冷凍むきえび, ベーコン, 調理用牛乳, 豆乳, 粉チーズ, ツナオイル漬け, カットわかめ, 粉寒天	スパゲッティ, 油, 豆乳, クリームバター, 小麦粉, 砂糖	たまねぎ, ぶなしめじ, こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン, みかん缶, オレンジジュース	610 kcal 27.5 g 23.5 g 1.9 g
7金	ちらしずし 		はたはたのからあげ ごしょくあえ そうめん汁	学乳, 鶏肉, 油揚げ, 卵, 刻みのり, はたはた, 木綿豆腐	米, 砂糖, 油, 小麦粉, でんぷん, そうめん(乾)	にんじん, 干し椎茸, にんにく, しょうが, こまつな, もやし, キャベツ, 冷凍ホールコーン, えのきたけ	626 kcal 28.0 g 22.8 g 2.9 g
10月	ごはん 【野菜の日】		キムムッチ マーボーなすじゃが はるさめサラダ	学乳, もみのり, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	米, ごま油, 白いりごま, 砂糖, じゃがいも, しらたき, 油, でんぷん, 緑豆, はるさめ	にんにく, なす, にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, しょうが, きゅうり, キャベツ, 冷凍ホールコーン, もやし	643 kcal 22.3 g 20.6 g 2.0 g
11火	こぎつねごはん		ほっけやき おひたし にらたま汁	学乳, 鶏肉, 油揚げ, ほっけ(開き干し), 木綿豆腐, たまご	米, 砂糖, 油, 白いりごま, でんぷん	にんじん, もやし, こまつな, はくさい, たまねぎ, にら	604 kcal 31.6 g 22.3 g 2.9 g
12水	セサミハニートースト		コーンシチュー ツナサラダ	学乳, 鶏肉, 豆乳, 調理用牛乳, 豆乳クリーム, いんげんまめ, ツナオイル漬け, カットわかめ	食パン, バター, はちみつ, 白すりごま, 白いりごま, じゃがいも, 油, 豆乳クリームバター, 小麦粉, 砂糖	マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, パセリ, キャベツ, きゅうり	627 kcal 26.7 g 27.4 g 2.6 g
13木	はいが米入りごはん		のりのつくだに がめ煮 かまぼこと小松菜のあえもの	学乳, ほしのり, 鶏肉, 厚削り, 生揚げ, 板なしかまぼこ	米, はいが米, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく, 油, サラダ油, ごま油	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, グリンピース, キャベツ, もやし, こまつな, たまねぎ	587 kcal 24.6 g 15.8 g 2.3 g
14金	ジャージャーめん		白みそドレッシングサラダ こだますいか	学乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 白みそ	蒸し中華めん, ごま油, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン, 小玉すいか	611 kcal 26.1 g 18.8 g 3.2 g
18火	なつやさいカレー		こえびのサラダ れいとうみかん	学乳, 豚肉, 冷凍むきえび	米, じゃがいも, 油, 豆乳, クリームバター, 小麦粉, 白すりごま, 砂糖	たまねぎ, にんじん, なす, ズッキーニ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 冷凍みかん	628 kcal 19.7 g 19.0 g 2.0 g
19水	給食はありません						
20木	給食はありません						

ちゅうい 注意していますか？

## からだ たよ 体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。

暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなにおいのうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



- ※ 仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。
- ※ 毎日の食材の産地公表や給食写真はホームページに載せています。
- ※ 9月4日(月)から給食開始です。白衣を忘れずにお持ちください。(9月1日(金)は給食はありません。)