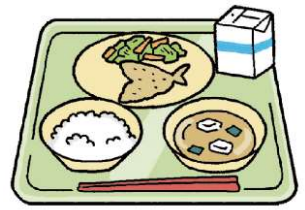


日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]		
3	火	豚ごぼう ごはん	牛乳	野菜椀 鶏肉の照り焼き なし1/6	豚もも肉 油揚げ 牛乳 かつお節パック あごだし 生揚げ 麦みそ 鶏もも肉	精白米 油 三温糖 こんにゃく さといも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが 梨	631	31.8		
4	水	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 さばの香味焼き スタミナ炒め	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 玄米みそ 麦みそ あおさ さば あごだし 豚もも肉	精白米 三温糖 ごま油 すりごま 油	にんじん えのきたけ たまねぎ しょうが もやし いら	611	29.7		
5	木	ツイスト パン	牛乳	野菜コンソメスープ チキンのハーブトマトソースかけ クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	ツイストパン 油 じゃがいも オリーブ油 クルトン サウザンアイランドレッシン グ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト コーン	623	26.8		
6	金	ごはん	牛乳	神川なすのみそ汁 かつおフライ 上州きんぴら	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 麦みそ 玄米みそ あごだし わかめ かつおフライ	精白米 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	たまねぎ えのきたけ なす ごぼう にんじん いんげん	585	23.8		
9	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ 幼①小② 枝豆サラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 油揚げ あごだし 焼き竹輪 あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 和風ドレッシング	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな コーン えだまめ キャベツ	598	26.8		
10	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポークシューマイ 幼①小② フルーツ杏仁	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 麦みそ ポークシューマイ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 やわらか杏仁豆腐	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ 干しいたけ フルーツミックス	696	26.6		
11	水	ごはん	ジョア プレーン	ほうれん草のみそ汁 かぼちゃコロッケ ソイ丼	ジョア プレーン かつお節パック あさり 油揚げ あごだし 玄米みそ 麦みそ 豚ひき肉 ベーコン ゆで大豆	精白米 かぼちゃコロッケ 油 三温糖	だいこん にんじん ほうれん草 いら	666	24.4		
12	木	バター ロール	牛乳	たまごスープ イタリアンチキン グリーンサラダ 玉ねぎドレッシング 青りんごゼリー	牛乳 卵 鶏むね肉 とろけるチーズ	バターロール 片栗粉 パン粉 玉ねぎドレッシング 青りんごゼリー	たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 トマト キャベツ きゅうり	606	31.8		
13	金	ごはん	牛乳	なっちゃんカレー 大豆のシャリシャリ揚げ コーンサラダ 柑橘ドレッシング	牛乳 鶏もも肉 脱脂粉乳 すりりん花豆 ゆで大豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ 梨 コーン キャベツ	719	25.5		
17	火	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮 お月見ゼリー	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 あごだし 玄米みそ 麦みそ さんま 鶏ひき肉	精白米 油 片栗粉 三温糖 さといも お月見デザート	にんじん 長ねぎ こまつな しょうが たまねぎ いんげん	734	26.5		
18	水	ごはん	牛乳	キャベツとエビ団子のスープ ユウリンチー もやしナムル ナムルドレッシング	牛乳 エビボール あさり 鶏もも肉	精白米 油 カットはるさめ 片栗粉 ごま油 三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん キャベツ えのきたけ ほうれん草 しょうが 長ねぎ もやし	675	26.2		
19	木	子ども パン	牛乳	ミネストローネ 白身魚の香草焼き フルーツココ	牛乳 ベーコン ホキ	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 香草ミックス アセロラジュレ ナタデココ	セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ フルーツミックス	553	23.2		
20	金	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 揚げ鶏の神川梨みそだれ ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 木綿豆腐 あごだし 麦みそ 鶏もも肉	精白米 油 こんにゃく さといも 片栗粉 ごま油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが 梨 もやし ほうれん草	634	25.0		
24	火	ごはん	牛乳	沢煮椀 鮭のレモン風味焼き 生揚げの五目煮	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 糸かまぼこ さけ 豚もも肉 生揚げ	精白米 三温糖 片栗粉 油	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 糸みつば レモン しょうが たまねぎ キャベツ	598	31.8		
25	水	キムタク ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏肉の唐揚げ② フルーツのゼリー和え	豚もも肉 牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉 殺菌凍結卵	精白米 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉 薄力粉 油 ダイゼリー(梨・あまおう)	白菜キムチ きざみたくあん こねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば しょうが フルーツミックス	715	31.1		
26	木	黒パン	牛乳	クラムチャウダー ハンバーグデミグラスソース ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 ベーコン あさり 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ハンバーグ	黒パン 油 じゃがいも ベシャメルソース 米粉 オリーブ油 三温糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー	795	32.1		
27	金	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 鮭フライ 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 あごだし 玄米みそ 麦みそ あさり サーモンフライ 油揚げ	精白米 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな 切干大根	640	28.7		
30	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ たまご蒸しパン 海藻サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚ひき肉 麦みそ わかめ 脱脂粉乳 調理用牛乳 殺菌凍結卵 マリンセレクト	ホット中華めん ごま油 すりごま 上白糖 蒸しパンミックス 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン いら キャベツ きゅうり	666	27.4		
給食回数 18回 *太字の食材は、神川町の地場産食材です。								653	27.7		
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								8・9月の平均摂取量 小学生(9~10歳)の摂取基準値		650	21~32.5

給食だより



9月



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑い日が続くと疲れが残りやすくなり、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。



食器を美しく並べて食べていますか？

～配膳のはなし～

食器はトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、和食の基本的な置き方で置いて食べるようにしましょう。また、ごはんや汁物などのおわんを持って食べるのもマナーの一つです。こちらも日ごろから持って食べる習慣を身につけましょう！

おかず (主菜・副菜1)
ご飯と汁物の奥に置く

牛乳
配膳表のとおり奥に置く

汁物 (副菜2)
手前の右側に置く

ご飯 (主食)
手前の左側に置く

はし
はし先を左に向け、手前の真ん中に置く

食器の置き方は、食事のマナーの1つになります。給食や日々の食事から置き方に気をつけて、正しく置けるようにしましょう！



2学期から食器が入れ替わります！

給食で使用している「汁椀」と「角仕切り皿」が2学期から入れ替わります！デザインも変更となり、なっちゃん・かみじいのイラストが入ったものになりました。新しい食器で、おいしく楽しく給食を食べてもらえると嬉しいです。新しい食器で食べる給食を楽しみにしててください！

