

<中学校> 9月 基本献立予定表

献立名		栄養価			
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
お魚丼	○	磯香あえ 冷や奴 冬瓜のすまし汁	787	30.5	21.8
ごはん	○	おとんのおろポンチー おひたし ゆばのみそ汁	941	40.9	32.8
ごはん	○	さば味噌煮 切り干し大根の和え物 すまし汁	919	33.7	32.1
ごはん	○	鶏肉のごまだれ焼き オイキムチ みそ汁	850	32.4	26.8
黒パン	○	ちくわの2色揚げ 冷やしうどん からし和え	893	31.9	28.7
かやくごはん	はとむぎ茶	【おやまわ食の日】 即席漬け あじの南蛮漬け かんぴょうのみそ汁	874	35.7	24.9
なすとごぼうのドライカレー	○	【地場産物の日】 地場野菜スープ 梨	817	27.8	22.5
ビビンバ丼	○	キムチスープ レモンゼリー	810	31.8	18.6
ツナサンド	○	ミネストローネ フルーツポンチ	777	27.5	28.2
ごはん	○	【行事食 十五夜】 さんまの蒲焼き けんちん汁 おひたし お月見デザート	956	34.3	29.8
ごはん	○	チンジャオロース えびシュウマイ 中華スープ	792	29.1	22.3
ごはん	○	いわし佃煮 ピリ辛肉じゃが えび団子汁	906	34.9	24.2
フィッシュバーガー	○	ゆで野菜 ジャーマンスープ	746	28.0	29.7
はとむぎ入りごはん	○	鶏肉の唐揚げ ゆで野菜 つみれ汁	865	32.8	29.3
チャーハン	○	揚げギョウザ 春雨スープ 県産ヨーグルト	828	28.2	25.6
親子丼	○	おひたし みそ汁 冷凍みかん	874	33.7	22.1
コッペパン いちごジャム	○	コッペパン いちごジャム 鶏の照り焼き ジャーマンポテト トマト入り卵スープ	827	33.3	32.5
ひじきごはん	○	コロッケ ゆでキャベツ 豆腐とエノキのスープ	918	34.0	28.8
ごはん	○	モロの唐揚げ 即席漬 もずくスープ	772	33.5	19.2

今月の一口メモ

2学期が始まりました

夏休みは規則正しく過ごせましたか？2学期が始まったところで生活習慣を改めて見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはん、食べていますか？

<朝ごはんのはたらき>

- ・脳とからだにスイッチを入れます。
- ・午前中の活動のエネルギー源となります。
- ・1日元気に過ごすもととなります。

～朝・昼・夕、1日3食バランスよく食べましょう～



毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。

