

平成30年度9月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

★年間もくひょう★
なかよく、楽しく、食事をしよう

★9月のもくひょう★
残さず食べよう

	文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	640	604
たんぱく質 (グラム)	18~32	21.7
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	27.3

月		火	水	木	金
10	ぎゅうにゅう	4 カレーライス ● ぎゅうにく ● つちしょうが ▲ にんにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ ジャがいも ● チキンピジョン ▲ りんごピューレ	5 コッペパン ジャーマンポテト ■ ジャがいも ● パーコン ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん レタススープ ▲ レタス ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ えのきたけ ▲ オクラ	6 さつまいもパン はっぼうさい ● ぶたにく ▲ つちしょうが ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たけのこ ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ ほししいたけ	7 シシジューシー ● ぎゅうにゅう ● やきぶた ▲ にんじん ● こんぶ ツナのチャンプルー ● まぐろあぶらづけ ■ サラダあぶら ▲ キャベツ とうがんともずくのみそしる ▲ とうがん ▲ またはかもり ● もすく ▲ たまねぎ
11	ぎゅうにゅう	11 かやくごはん ● ぎゅうにゅう ▲ にんじん ▲ たけのこ ▲ ほししいたけ ▲ こんにゃく せんざりだいごんのいために ▲ せんざりだいごん ■ サラダあぶら ▲ にんじん ● あぶらあげ ぶたじる ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ かぼちゃ ▲ ぶなしめじ ▲ ぶともやし	12 コッペパン ホキのカリカリフライ ● ホキのカリカリフライ ■ あぶら コーンスープ ▲ ホールコーン ▲ クリームコーン ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ パセリ ■ こめこホワイトルウ	13 アップルパン ツナとかぼちゃのオープンやき ● まぐろあぶらづけ ▲ かぼちゃ ▲ たまねぎ ミネストローネ ● ぎゅうにゅう ■ オリーブオイル ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ トマト(みずじ)	14 あまからチキンどん ● ぎゅうにゅう ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ あおねぎ ▲ ぶなしめじ ▲ さとう ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ かたくりこ わかめスープ ● わかめ ● やきぶた ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ いら
17	敬老の日	17 いっも ありがう	18 ごはん ● ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ たけのこ みそしる ▲ にんじん ▲ たまねぎ ■ ジャがいも ▲ キャベツ ▲ ぶともやし	19 オリーブパン カレーソース ● ぎゅうにゅう ▲ つちしょうが ▲ にんにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ ビーマン ■ むしひよこまめ コンソメスープ ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ■ ジャがいも ▲ キャベツ ▲ パセリ ▲ ぶどう	20 こくとうパン ぶたキムチとうふ ● ぶたにく ● とうふ(つぎょうか) ▲ つちしょうが ■ サラダあぶら ▲ ほししいたけ ▲ にんじん ▲ たけのこ ▲ キャベツ ▲ たまねぎ メヒカリのからあげ ● メヒカリ(こなつき) ■ あぶら
24	振替休日	24 はやお 早起き	25 ごはん ● ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう ■ ジャがいも ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん いとこんにゃく しおこうじため ● ぶたにく ■ サラダあぶら ▲ キャベツ	26 コッペパン サーモンときのこのグラタンふう ● トラウトサーモン ▲ ぶなしめじ ▲ エリンギ ▲ マッシュルーム ● パーコン ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ ジャがいも	21 なめし ● ぎゅうにゅう ▲ かんそうあおな いもとだんごに ■ さといも ■ しらたまもち ● ぎゅうにゅう みそしる ▲ たまねぎ ▲ かぼちゃ ▲ キャベツ ▲ あおねぎ つきみせりー (みかん、ぶどう)
27	ぎゅうにゅう	27 はやお 早起き	28 ごはん ● のりのつくだに こうやどうふのたまごとしに ● こうやどうふ ● えきらん ▲ さんどもめ ▲ にんじん さつまじる ■ さつまいも ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ	28 ごはん ● のりのつくだに こうやどうふのたまごとしに ● こうやどうふ ● えきらん ▲ さんどもめ ▲ にんじん さつまじる ■ さつまいも ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ	



夏休みが終わり、2学期が始まりました。
長い夏休みの間に生活リズムをくずしていませんか。新学期、元気にスタートを切りたいものです。よい生活リズムを取り戻すためには、早起きをして朝ごはんを決まった時間に食べることから始めてみましょう。夏の疲れが出てくるころでもあります。夜は早めに寝るよう心がけ、夏休みに夜ふかし、朝ねぼうの悪い習慣がついてしまった人は、早起きと朝ごはんにより生活リズムに早めにリセットしておきましょう。朝のよい習慣は、生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。