

日	曜	休みの学 校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主 食	副 食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群・2 群	3 群・4 群	5 群・6 群		
1	月		ごはん	笹かまのしょうがしょうゆかけ 切干大根のナムル風 マーボー豆腐	笹かまぼこ ツナ こんぶ 豆腐 豚肉 レバー 味噌 大豆	しょうが きゅうり だいこん とうもろこし にんじん ねぎ しいたけ にら にんにく たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 ごま油 ごま ごめ油	843	36.4
2	火		ごはん	お魚カツ ゆかり和え 芋煮汁	あじ すけそうだら ちくわ 豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ しそ	ご飯 パン粉 ごめ油 さといも	804	27.5
3	水	多中・東豊中 高 崎 中	ココアパン	トマトミートオムレツ フレンチサラダ コーンクリームシチュー	卵 ハム チーズ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム	たまねぎ トマト キャベツ パセリ にんじん きゅうり マッシュルーム とうもろこし	パン フレンチドレッシング じゃがいも ごめ油	911	37.9
4	木		麦ごはん	キーマカレー 南瓜コロッケ ★春雨スープ	豚肉 大豆 鶏肉 うすら卵	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが かぼちゃ ねぎ こまつな たけのこ しいたけ トマト	ご飯 大麦 パン粉 じゃがいも ごめ油 はるさめ カレールウ	893	34.7
5	金	二 中 東豊中3年	わかめごはん	厚焼き卵 カミカミ根菜サラダ ★じゃがもち汁	わかめ 卵 ツナ 油揚げ なたと	ごぼう きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ご飯 和風ドレッシング じゃがいも でんぶん ふ	756	23.8
8	月		背割りコッパン	フランクフルト（卓上ケチャップ） シエルマカロニサラダ スコッチフロス 鉄分ヨーグルト	フランクフルト 魚肉ソーセージ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ヨーグルト	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも 大麦	882	34.0
9	火		麦ごはん	豚丼 マロニーサラダ 油麩のみそ汁	豚肉 ハム 豆腐 味噌	たまねぎ しいたけ きゅうり もやし だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	ご飯 大麦 砂糖 ごめ油 マロニー ごま 中華ドレッシング ふ	855	33
10	水	東 豊 中	ごはん	たちうおのフライ（卓上ソース） 小松菜とごぼうのごま和え はっと汁	たちうお かつおぶし 鶏肉 油揚げ	こまつな ごぼう もやし にんじん ねぎ だいこん しいたけ	ご飯 パン粉 ごめ油 ごま 砂糖 小麦粉	824	31.3
11	木	東 豊 中	せんいパン （パテキャラメル）	豚肉のきのこソースかけ 三色ソテー ミネストローネ	豚肉 ウインナー ベーコン ひよこ豆 チーズ	マッシュルーム しいたけ とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく トマト	パン 砂糖 バター マカロニ ごめ油 パテキャラメル	844	35.4
12	金		ごはん	さばの塩こうじ焼き きのこの中華炒め 五目みそ汁 アセロラゼリー	さば 豚肉 豆腐 わかめ 味噌	にんじん にんにく しめじ まいたけ しいたけ たけのこ えだまめ こまつな ごぼう ねぎ	ご飯 ごめ油 砂糖 でん粉 じゃがいも ふ ゼリー	892	35.9
16	火		ごはん （お魚ふりかけ）	ポークしゅうまい（2個） ひじきのカラフル炒め あざりとキムチのテンジャンスープ	ひじき 大豆 油揚げ ベーコン あさり 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし のり	たまねぎ パプリカ えだまめ はくさい だいこん にら しょうが にんにく	ご飯 小麦粉 こんにゃく ごめ油 砂糖 マロニー ごま油 ごま	856	34.9
17	水		豆乳食パン （いちごジャム）	鶏肉のレモンソースかけ きのこペンネのソテー ジュリアンスープ ヨーグルト	鶏肉 ツナ 生クリーム ベーコン ヨーグルト	レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ だいこん	パン ごめ油 でん粉 オリーブ油 ペンネ ジャム 砂糖	888	31.9
18	木		麦ごはん	肉みそ ブロッコリーのチーズおかか和え おくずかけ	豚肉 ひよこ豆 レバー みそ かつおぶし チーズ	にんじん ビーマン しょうが ブロッコリー たまねぎ ごぼう しいたけ 筍 さやいんげん	ご飯 大麦 砂糖 でん粉 ごめ油 さといも ふ こんにゃく うーめん	863	33.3
19	金		ごはん	さばのみそ煮 きりぼし昆布の煮物 けんちん汁	さば こんぶ さつま揚げ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	にんじん たけのこ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 ごめ油 砂糖 ごま さといも	802	31.5
22	月		せんいパン （スライスチーズ）	メンチカツ マセドアンサラダ トマトラビオリスープ	鶏肉 豚肉 ハム 大豆 ベーコン ひよこ豆 チーズ	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ トマト にんにく	パン ごめ油 さつまいも マヨネーズ パン粉 小麦粉 オリーブ油 砂糖	897	35.1
24	水		麦ごはん	ポークカレー わかめとツナのサラダ グレープゼリー メープルビーンズ	わかめ ツナ 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 大豆	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも バター ゼリー メープルシロップ カレールウ	915	31.0
25	木		ごはん	豚肉のしょうが焼き 四種野菜のナムル風 さつま汁	豚肉 こんぶ 鶏肉 わかめ 豆腐 味噌	しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし ねぎ だいこん	ご飯 ごま油 ごま さつまいも	810	33.3
26	金		米粉フォカッチャ	えびかつ アスパラガスのサラダ ポトフ ミニチョコドーナツ	えび チーズ フランクフルト 豚肉 ひよこ豆	アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ だいこん パセリ	パン パン粉 ごめ油 フレンチドレッシング じゃがいも チョコドーナツ	861	35.9
29	月		給 食 お 休 み						
30	火		給 食 お 休 み						
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。					牛乳は毎日つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

9月給食だより

今日の栄養目標

朝食の大切さを見直そう

今日の地場産品

ねぎ・小松菜・なす・みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

元気の基本!

朝ごはんの基本形

主食

ごはん おにぎり パン

＋ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

＋ 汁物

野菜のみそ汁 野菜スープ

＋ 牛乳・乳製品

牛乳 スイート

＋ 果物

バナナ ぶどう

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。
起きてからすぐだと、なかなか朝食を食べる気になれませんが、早めに起きて少し活動してから食卓に向かうと、体も目覚めて朝食をおいしく食べることができます。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

② おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。
寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べる分食がおすすめです。塾や習い事の前に、おにぎりなどの主食を食べ、帰宅後に主食控えめなおかず中心の食事で栄養を補いましょう。