

日	曜	休みの学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主 食	お か す	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		
1	火		ごはん	コーンしゅうまい（2こ） バンバンジーサラダ とうふのちゅうかに	ぎょにく とりにく ぶたにく とうふ	きゅうり もやし とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にら	ごはん ごま パンこ バンバンジードレッシング でんぶん ごまあぶら さとう ごめあぶら ごむぎこ	654	28.3
2	水		ごはん	ぶたにくのみそやき きりぼしこんぶのにも さわにわん	ぶたにく こんぶ さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ えだまめ だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	ごはん ごめあぶら さとう ごま こんにゃく	622	25.9
3	木		ミルクパン	エビカツ カミカミこんさいサラダ ポトフ	エビ ツナ フランクフルト ぶたにく	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ だいこん	パン ごめあぶら わふうドレッシング ジャがいも でんぶん パンこ さとう	688	23.0
4	金	城南小6年	むぎごはん	ドライカレー はるさめスープ グレープゼリー	ぶたにく だいず チーズ とりにく うすらたまご	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ こまつな しいたけ	ごはん おおむぎ さとう ごめあぶら カレーウ はるさめ ゼリー	650	28.4
7	月	城南小6年	ごはん (のりふりかけ)	いわしのうめに ごますあえ  いもにじる	いわし あぶらあげ ぶたにく とうふ  のり かつおぶし	もやし きゅうり だいこん  ごぼう はくさい ねぎ うめ しょうが	ごはん さとう ごま さといも ごめあぶら みずあめ	605	28.2
8	火	八幡小3.4年	せ わ り コッペパン	ウインナー(たくじょうケチャップ) キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ	ウインナー チーズ とりにく スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ かぼちゃ	パン コーンクリーミードレッシング ごめあぶら ホホワイトルウ	661	27.0
9	水		ごはん	とりにくのレモンソースかけ ひじきのカラフルいため えびボールスープ	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン エビ ぎょにく	レモン パプリカ えだまめ たけのこ にんじん しいたけ こまつな ねぎ たまねぎ	ごはん ごめあぶら さとう こんにゃく はるさめ でんぶん	654	27.4
10	木	八幡小5年	ごはん	あじつけにくだんご（2こ） きりぼしだいこんとツナのごまドレあえ ごめこワンタンスープ	ツナ ぶたにく とりにく	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ もやし ねぎ メンマ	ごはん ばいせんごまドレッシング ごめこワンタン パンこ さとう でんぶん	623	22.9
11	金	八幡小5年	ココアパン	トマトミートオムレツ さんしょくソテー スコッチブロス	たまご ウインナー とりにく ベーコン ひよこまめ	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ トマト	パン バター ジャがいも おおむぎ でんぶん	620	23.3
14	月		ごはん	さばのみそに かいそうサラダ おくすかけ アセロラミルク	さば わかめ しろとさか みそ あかとさか こんぶ ちくわ	きゅうり にんじん ごぼう しいたけ  さやいんげん	ごはん ごま わふうドレッシング さといも ふうめん さとう でんぶん ゼリー	692	23.5
15	火		ごはん	ショーロンポー もやしときゅうりのメンマあえ えびどうふ	とうふ えび ぶたにく うすらたまご	もやし メンマ きゅうり にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく えだまめ キャベツ たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごま ごめあぶら さとう でんぶん ごむぎこ はるさめ	633	27.0
16	水	城南小4年 山王小5年 八幡小	せんいパン (いちごジャム)	チーズインハンバーグ ツナポテトサラダ ABCスープ	とりにく ツナ ベーコン チーズ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン ジャがいも マヨネーズ マカロニ パンこ さとう でんぶん ジャム	597	22.6
17	木	山王小5年	ごはん	さばのてりやき こまつなごぼうのごまあえ  とんじる	さば かつおぶし ぶたにく とうふ 	こまつな にんじん ごぼう もやし だいこん ねぎ しめじ はくさい	ごはん ごま さとう ジャがいも ごめあぶら こんにゃく	640	26.4
18	金	城南小2年 山王小5年	ごはん (たまごふりかけ)	とりつくね わふうポテトサラダ めんこいスープ	とりにく ハム ぶたにく たまご のり かつおぶし	えだまめ メンマ にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく たまねぎ	ごはん ジャがいも ごま ばいせんごまドレッシング マヨネーズ ごめこめん ごめあぶら パンこ でんぶん さとう	678	26.5
24	木		バターロールパン	しろはなまめコロケ（たくじょうソース） ポークビーンズ れいとうりんご	しろはなまめ チーズ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく りんご	パン ごめあぶら ジャがいも さとう パンこ バター ごむぎこ でんぶん	707	25.7
25	金	八幡小1.2年	ごはん 	ささかまのしょうがしょうゆかけ  わかめあえ  はっほうさい  おつきみデザート 	ささかまぼこ わかめ かまぼこ ぶたにく あさり うすらたまご	しょうが とうもろこし きゅうり にんじん はくさい チンゲンツアイ たまねぎ もやし しいたけ たけのこ	ごはん さとう でんぶん わふうドレッシング ごめあぶら ごまあぶら ゼリー	619	25.0
28	月	山王小4年	ごはん	おさかなカツ きんぴらごぼう あぶらふのみそしる	あじ たら とうにゅう だいず ぶたにく とうふ 	ごぼう にんじん たけのこ さきょう えのきたけ たまねぎ こまつな	ごはん ごめあぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら ジャがいも あぶらふ パンこ ごむぎこ	692	23.0
29	火	山王小2年	せんいパン (パセキaramel)	オムレツトマトソース ペンネとツナのガーリックソテー ラビオリスープ	たまご ツナ ベーコン ぶたにく	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん キャベツ とうもろこし	パン でんぶん さとう ペンネ オリーブあぶら ごむぎこ パセキaramel パンこ	616	22.6
30	水		むぎごはん 	かみかみカレー フルーツポンチ  こざかないりアーモンド 	ぶたにく だいず ひよこまめ スキムミルク かたくちいわし	もも パイン レモン れんこん にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ ゼリー ジャがいも バター カレールウ アーモンド さとう ごま	714	22.7
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。					 ギョウにゅうはまいにち 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

こんげつのえいようもくひょう
ちょうしょく た
朝食をしっかりと食べよう

今月の地場産品
にんじん・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。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	651 kcal	25.3g	22.1g	2.7g

朝ごはんを食べることの大切さ

朝ごはんを食べること＝健康維持に欠かせない

いちにち
1日をスタートさせる大切な食事！
睡眠中にもエネルギーを消費するため、朝食にはその失ったエネルギーを補う大切な役割があります。
そのほかにも、生活リズムを整えたり、集中力を維持することにもつながります。

朝にとりたい栄養素とおすすめ朝食の一例

①炭水化物（糖質）
パン、ごはんなどに含まれます

②たんぱく質
たまご、お肉などに含まれます

③ビタミン、ミネラル
野菜、果物、牛乳などに含まれます



朝ごはんを無理なく少しずつ習慣化していくポイント

①朝ごはんを食べることの大切さを理解する

②簡単に続けやすいメニューを選ぶ（食パン、卵かけごはん）

③朝ごはんを当たり前化する（歯みがきのように習慣化！）

④前日の夜にちょっと準備しておく（夕食を多めに作る等）

朝ごはんを
楽しもう！

いろいろな食材をとることが理想的ですが、朝は「食欲がない！」「時間がない！」という方も多いかもしれません。まずは無理をせず、簡単に作れるトーストやおにぎりからとりいれてみましょう。

ゼロ手順

0と手順

ふた手順

