

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	ぶたにくのみそやき きりぼしごはんのもの さわにわん	ぶたにく こんぶ さつまあげ だいす 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 こめあぶら さとう ごま こんにゃく	622	25.9
2	水		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 こめあぶら わふうドレッシング じゃがいも でんぶん パンこ さとう	686	23.0
3	木		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 だいす 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 こめあぶら カレールウ はるさめ ゼリー	650	28.4
4	金		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 とうふ あぶらあげ ぶたにく のり かつおぶし	もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ うめ しょうが	ごはん ごま さといも こめあぶら みずあめ	605	28.2
7	月		せ わ り コッペパン	ウィンナーのトマトソースかけ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ	ウィンナー 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 さとう コーンクリーミードレッシング こめあぶら ホワइटルウ	665	27.0
8	火		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 だいす 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 こめあぶら さとう こんにゃく はるさめ でんぶん	652	27.4
9	水		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 こめこワタンスープ	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 こめこワタタン パンこ さとう でんぶん	623	22.9
10	木	多賀城小3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 ウィンナー 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 じゃがいも おおむぎ でんぶん	620	23.3
11	金	東小1～3年	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 しるとさか あかとさか こんぶ ちくわ みそ	きゅうり にんじん ごぼう しいたけ なす 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	613	24.4
14	月		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 こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	628	27.0
15	火	多賀城小2年 東小1～4年	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 じゃがいも 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
16	水		ごはん	さばのてりやき こまつなとごぼうのごまあえ とんじる	さば かつおぶし ぶたにく とうふ 鰻	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 じゃがいも こめあぶら こんにゃく	639	26.4
17	木	東小6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 じゃがいも ごま ばいせんごまドレッシング マヨネーズ こめこめん こめあぶら パンこ でんぶん さとう	678	26.5
18	金	多賀城小1年 東小6年	バターロールパン	しろはなまめコロッケ(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 だいす 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 こめあぶら じゃがいも さとう パンこ バター こむぎこ でんぶん	703	25.7
24	木		ごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ わかめあえ はっぽうさい 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 こめあぶら ごまあぶら ゼリー	619	25.0
25	金		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 だいす ぶたにく とうふ わかめ 鰻	ごぼう にんじん たけのこ ねぎ えのきたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら じゃがいも あぶらふ パンこ こむぎこ	653	23.3
28	月		せんいパン (パセリキャラメル)	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 こむぎこ パセリキャラメル パンこ	616	22.6
29	火	天真小1年 東小4年	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 だいす 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 じゃがいも バター カレールウ アーモンド さとう ごま	714	22.7
30	水	天真小2年	ごはん	はるまき チャプチェ ワタンスープ	ぶたにく	にんにく しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ もやし はくさい メンマ たけのこ キャベツ しょうが	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま ワタタン こむぎこ	733	21.6
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。					ぎゅうにゅうはまいにち 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

こんげつ じふさんごん
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	648kcal	24.9g	21.9g	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。

あさ えいよう そ ちょうしょく いちれい
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。

