

ただしいしせいでたべよう



指導事項

ていがくねん ○よいしせいでたべることができる ○しょっきをもってたべる
中 学 年 ○良いしせいで食べることができる
高 学 年 ○正しい姿勢で食べることがマナーや消化吸収によいということを
理解し、実践することができる



日	こんだてめい	お も な し ょ く ひ ん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
8/27 (木)	むぎごはん さばそぼろどんぐり じゃがいものみそしる ぶどうゼリー ギゆうにゆう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ぶどうゼリー	ぎゆうにゆう さば あぶらあげ あわせみそ	しらたき たまねぎ にんじん いんげん しょうが ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 558 kcal たんばく質 21 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.0 g
28 (金)	ナン ひきにくカレー フルーツカクテル ぎゆうにゆう	ナン じゃがいも あぶら さくらんぼゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ とうにゆう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 568 kcal たんばく質 22.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g
31 (月)	むぎごはん にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゆうにゆう ギゆうにゆう ツナ わかめ	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	エネルギー 578 kcal たんばく質 22 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g
9/1 (火)	キムチごはん はるまき きゅうりのナムル わかめスープ ギゆうにゆう	こめ あぶら さとう ゴマあぶら はるまき ごま	ぶたにく ギゆうにゆう とりにく とうふ わかめ	しょうが キムチ きゅうり にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	エネルギー 625 kcal たんばく質 18.5 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.1 g
2 (水)	ミルクねじりパン なすとトマトのスパゲッティ ビーンズサラダ ももゼリー ギゆうにゆう	ミルクパン スパゲッティ あぶら ももゼリー	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ ひよこめ ツナ	たまねぎ ピーマン なす セロリー トマト にんにく レモンじゅす キャベツ きゅうり にんじん	エネルギー 601 kcal たんばく質 24.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
3 (木)	しろごはん あつやきたまご ぶたにくとなすのいためもの ワンタンスープ ギゆうにゆう	こめ あぶら でんぶん ワンタン ゴマあぶら	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく とりだんご	なす たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	エネルギー 635 kcal たんばく質 21.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g
4 (金)	せわりパン たちうおフライ コールスローサラダ ミネストローネ ぎゆうにゆう	パン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう たちうお ベーコン しろいんげん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく	エネルギー 626 kcal たんばく質 21.7 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.7 g
7 (月)	しろごはん さんまかんに こまつなのあますあえ かぼちゃのみそしる ギゆうにゆう	こめ ゴマあぶら さとう	ぎゆうにゆう さんま わかめ あぶらあげ あわせみそ	こまつな きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 583 kcal たんばく質 21.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
8 (火)	むぎごはん いっしょくのりつくだに じゃがいものうまに そくせきづけ ヨーグルト ギゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	のりつくだに ギゆうにゆう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん キャベツ きゅうり つぼづけ	エネルギー 622 kcal たんばく質 20.7 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g
9 (水)	コッペパン オムレツ パンピングサラダ コンソメスープ ぎゆうにゆう	パン マヨネーズ あぶら	ぎゆうにゆう オムレツ ツナ ベーコン しろいんげん	かぼちゃ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ぶなしめじ	エネルギー 567 kcal たんばく質 23.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g
10 (木)	しろごはん きびなごカリカリフライ くきわかめのいため とうふのすましじる ギゆうにゆう	こめ あぶら さとう ゴマあぶら	ぎゆうにゆう きびなご くきわかめ かつおぶし とうふ わかめ	こんにやく にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 553 kcal たんばく質 18.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g
11 (金)	しろごはん さけのてりやき キャベツのごまあえ えのきのみそしる ぎゆうにゆう	こめ さとう でんぶん ごま	ぎゆうにゆう さけ あぶらあげ とうふ あわせみそ	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー 547 kcal たんばく質 23.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.0 g
14 (月)	むぎごはん マーボーどうふ ばんさんすう ぎゆうにゆう	こめ むぎ あぶら でんぶん ゴマあぶら はるさめ ごま さとう	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ とりささみ	たまねぎ にんじん にら しょうが しいたけ にんにく きゅうり もやし	エネルギー 618 kcal たんばく質 24.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
15 (火)	しろごはん さばのさいきょうやき こんぶあえ おごおりけんちんじる ギゆうにゆう	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう さば みそ こんぶつくだに とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	エネルギー 595 kcal たんばく質 23.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
16 (水)	ワンローフパン りんごジャム チキンビーンズ アーモンドサラダ みかんゼリー ギゆうにゆう	パン りんごジャム じゃがいも あぶら アーモンド さとう みかんゼリー	ぎゆうにゆう だいず とりにく	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 674 kcal たんばく質 26 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g
17 (木)	しろごはん とりてん こまつなのりあえ つみれだんごのすましじる ぎゆうにゆう	食育の日 大分県郷土料理	こめ ゴマあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく やきのり やさいつみれ とうふ	エネルギー 597 kcal たんばく質 26.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
18 (金)	こくとうコッペパン ジャージャーめん パンパンジーサラダ とうにゆうプリンタルト ぎゆうにゆう		こくとうパン ちゃんぽん あぶら さとう ゴマあぶら ごま ねりごま とうにゆうプリンタルト	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	エネルギー 709 kcal たんばく質 25.3 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.7 g
24 (木)	むぎごはん ポークシューマイ こまつなとたまごのちゅうかいのため はるさめスープ ギゆうにゆう	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら はるさめ	ぎゆうにゆう ポークシューマイ たまご ぶたにく つくね とうふ	にんじん もやし こまつな きくらげ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	エネルギー 640 kcal たんばく質 24.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g
25 (金)	しろごはん さわらみりんづけ ひじきとだいずのにも さつまいものみそしる おつきみクレープ ギゆうにゆう	こめ あぶら さとう さつまいも クレープ	ぎゆうにゆう さわら てんぷら ひじき だいず わかめ あわせみそ	にんじん こんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 653 kcal たんばく質 25.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
28 (月)	むぎごはん ビーフカレー フルーツカクテル ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら マスカットゼリー	ぎゆうにゆう ギゆうにゆう チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 661 kcal たんばく質 21.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
29 (火)	むぎごはん ひらつくね たなばたえだまめとひじきのマヨサラダ かきたまじる ギゆうにゆう	こめ むぎ マヨネーズ ごま でんぶん	ぎゆうにゆう つくね しそひじき たまご とうふ	えだまめ れんこん にんじん コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 644 kcal たんばく質 23.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
30 (水)	コッペパン かつおフライ かいそうサラダ とうにゆうコーンクリームスープ ぎゆうにゆう	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう かつおフライ かいそうサラダ ベーコン しろいんげん とうにゆう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン コーンクリーム	エネルギー 604 kcal たんばく質 25.2 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.1 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。
※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を**赤字**で示しています。給食で使用する予定です。
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。9月の給食では17日(木)に大分県の郷土料理「鶏天」を実施します。