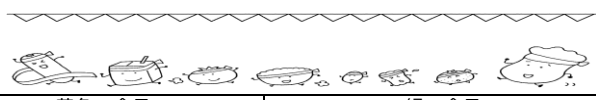


令和8年9月のこんだて



大泉小学校

実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2	水		*冷やしラーメン(山形県郷土料理) *うずら煮卵 *はちみつレモンゼリー	やきふた ★ぎゅうにゅう ★うすらたまご アガー	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう はちみつ ゼリー	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな レモン	595	18.8
3	木		*ターメリックライス *ブラックカレー *和風サラダ *すいか	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす ★ひじき	こめ おおむぎ とうにゅうバター こめぬかあぶら りんご こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん ★グリーンピース きゅうり れんこん だいこん すいか	627	13.6
4	金		*七分づきごはん *油みそ *さばの塩焼き *けんちん汁	★ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく みそ さば とりにく あぶらあげ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんにく ねぎ ごぼう だいこん にんじん	647	21.1
7	月		*七分づきごはん *畑のお肉甘辛煮 *五目すいとん	★ぎゅうにゅう だいす とりにく あぶらあげ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ しらたまこ こむぎこ	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ★まいたけ はくさい ねぎ こまつな	608	16.3
8	火		*ルーローハン(台湾料理) *冬瓜のカレースープ *ぶどう食べ比べ	ぶたにく だいすたまーと ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう パーコン とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぶん こまあぶら こめぬかあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ セロリー とうがん ぶどう	681	18.7
9	水		*わかめご飯 *菊花しゅうまい *菊花汁	★たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ こめぬかあぶら	しょうが たまねぎ ★ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ★まいたけ ねぎ こまつな	615	18.6
10	木		*チリコンカンドッグ *ABCスープ *梨	パーコン ぶたひきにく ★いんげんまめ ★ぎゅうにゅう とりにく	★むえんパン こめぬかあぶら こめこ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ なし	625	16.2
11	金		*麦ごはん *麻婆豆腐 *五目春雨	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ もちむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	しょうが たけのこ ★ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ にら コーン きゅうり もやし	592	15.1
14	月		*ガーリックライス *インディアンポテト *ぶどうジュレ	パーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく アガー	こめ とうにゅうバター こめぬかあぶら あぶら じゃがいも さとう スイーツこんにゃく ジュース	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ ★パイナップルかん ももかん みかんかん ぶどうジュース	671	11.4
15	火		*七分づきごはん *手作りふりかけ *枝豆チーズつくね焼き *むらくも汁	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく だいす ★チーズ とうふ ★たまご	こめ さとう ★しろこめ こめこパンこ こめ かたくりこ	えだまめ たまねぎ ねぎ ★ほししいたけ しょうが にんじん ★えのきだけ こまつな	647	21.7
16	水		*青大豆ご飯 *さんまのかば焼き *沢煮椀	だいす ★ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ かまぼこ	こめ もちこめ でんぶん あぶら さとう ★しろこめ	しょうが だいこん にんじん こまつな	602	17.8
17	木		*なすとツナのトマトスパゲティ *コールスロー *梨	かんてん まぐろ みそ ★チーズ ★ぎゅうにゅう	スパゲティ こめあぶら さとう こめぬかあぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ★トマト なす キャベツ コーン なし	607	16.6
18	金		*コムチェン(ベトナム風チャーハン) *サモサ *タイ風春雨スープ	ぶたひきにく ★えび ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ こまあぶら こめぬかあぶら さとう じゃがいも こむぎこ きょうざのかわ あぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ あさつき にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	616	14.7
24	木		*こぎつねごはん *中華風卵焼き *五目汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご かまぼこ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ★ほししいたけ たけのこ ★さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	621	18.3
25	金		*チャプチェ丼 *野菜のナムル *お月見ゼリー	ぶたひきにく だいす ★ぎゅうにゅう アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぶん こまあぶら ★しろこめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー もやし こまつな ももかん ぶどうジュース	646	14.1
28	月		*秋ごはん *赤魚の照り焼き *豚汁	★ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ もちこめ くらまい さつまいも さとう でんぶん こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	えだまめ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	605	18.5
29	火		*奄美の鶏飯(鹿児島料理) *舟きゅうり *さつま芋もち	とりにく ★たまご ★のり ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも しらたまこ かたくりこ あまなっとう ★バター	★ほししいたけ つぼづけ あさつき きゅうり	592	13.6
30	水		*ハンガリアンライス *マスタードサラダ *梨	パーコン ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ ★バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ★マッシュルーム トマトピューレ ビーマン キャベツ もやし コーン なし	656	12.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	625	16.5	31.5	2.4	308	102	2.4	194	0.36	0.44	12	5.7
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

※ 今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。



はや お

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

でんげん

電源オフ

あさ

あさ、

朝、

太陽の光を

浴びる

ぜん じつ

前日のうちに

用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。