

9月 * こんだてひょう *




天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

小学校栄養基準量
エネルギー640kcal
たんぱく質18~32g
脂質18~21g

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと体の不調を感じやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するためには、起きたら朝日を浴び、朝ごはんをしっかりと食べて、水分をしっかり摂り、しっかりと動いて生活リズムを整えましょう。

一日を元気にスタートさせるためには・・・

朝日を浴びよう  トイレに行こう  朝食を食べよう 

新型コロナに負けない、給食時間の過ごし方

こまめな換気をしよう  **教室の換気**

しっかり手洗いをしよう 

マスクは必ずつけよう 

なんでも食べよう 


静かに食べよう


人数を減らして密を防ごう

健康チェックを忘れずに 

非常時に備えましょう

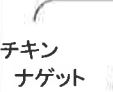
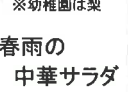

世界的に流行になっている新型コロナウイルス感染症では、不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食品の不足など備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておくと、いざという時に慌てずに済みます。

水 
1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

保存性の高い食品 
米や乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など
普段から多めに買い置きしておくことで安心です。

カセットコンロ・ガスボンベ
お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

備品類 ラップ、アルミホイル、ウエットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど
食器や器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	10/1(金)
★牛乳 ★オムライス ★アスパラソテー	★牛乳 ★麦ごはん ★豚肉の生姜焼き ★人参シリシリー	★牛乳 ★あみパン ★魚のバジル焼き ★ブロッコリーソテー ★なし	★牛乳 ★中華焼きそば ★タピオカナントウ ★みかん	 チキン ナゲット  春雨の中華サラダ  麦ごはん マーボー豆腐

2021年9月献立 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

*お知らせ ※天候等の都合により、献立・食材を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

曜日	牛乳	献立名	使用食材一覧表			調味料
			① お腹に食・骨・肉になる (たんぱく質・鉄質)	② お腹に体の調子を整える (ビタミン・鉄質)	③ お腹に力や熱になる (炭水化物・糖質)	
27(月)	○	オムライス	鶏肉 オムライスシート【たまご】	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース	こめ 麦 こめ油	シママース こしょう ケチャップ オイスターソース 白ワイン 鶏だし骨
		アスパラソテー	ウインナー【小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉】	キャベツ アスパラ コーン	オリーブ油	シママース こしょう 薄口醤油
		ミルクもち	牛乳【乳】	みかん缶 ココナッツミルク	だんご【大豆】 グラニュー糖 かたくり粉	シママース
28(火)	○	麦ごはん			米 麦	
		豚肉の生姜焼き	豚肉	生姜	三温糖 かたくり粉 こめ油	シママース こしょう 薄口醤油
		人参シリシリー	たまご 鶏肉	人参 玉葱 なら	こめ油	シママース 薄口醤油
29(水)	○	あみパン			あみパン【小麦・乳・大豆】	
		魚のバジル焼き	ホキ	にんにく ばせり	オリーブ油	バジル粉 オレガノ
		ブロッコリーソテー	ベーコン【豚肉 大豆 たまご 乳】	ブロッコリー コーン	こめ油	シママース こしょう 醤油
		なし		なし		
30(木)	○	中華焼きそば	豚肉 イカ	たけのこ 人参 キャベツ もやし 木くらげ 生姜	中華麺【小麦 大豆】ごま油 こめ油	焼きそばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】 シママース こしょう ウスター
		タピオカナントゥ	きな粉		タピオカ粉 紅芋 グラニュー糖	シママース シークワサー果汁
		みかん		みかん		
10/1 (金)	○	麦ごはん			米 麦	
		マーボー豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	生姜 人参 玉葱 なら ニンニク 椎茸	こめ油 かたくり粉 三温糖 ごま油	シママース 醤油 赤みそ 豆板醤 ポークフィヨン【豚肉 鶏肉】
		チキンナゲット	鶏肉 麩 大豆		小麦 揚げ油	
		春雨の中華サラダ	鶏ささみ	人参 もやし ほうれん草	春雨 三温糖 ごま油 ごま	シママース 特濃酢 和風ドレ【小麦 大豆 りんご】
		黒糖アガサー ※JAより提供	黒糖アガサー【小麦粉 粗糖 黒糖 糖蜜 重曹 ベーキングパウダー】			

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば

・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

①醤油、薄口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。

④豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。

⑤デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・豚肉・鶏肉を含みます。⑥カレー粉は、小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんごを含みます。カレー粉(香辛料のみ28品目なし)

⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑨ツナは大豆を含みます。⑩オイスターソースにはカキエキスを使用しています。