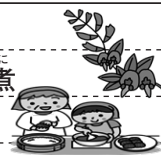


日 (曜)		こん 献 だて 立 めい 名	食 品 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食 品	
			 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品	ちやう 調 味 料		
17 (火)		むぎ 麦ごはん 牛乳 	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		633	
		とりにく 鶏肉の南蛮漬	とりにく	たまねぎ、にんじん	でんぶん、さとう、あぶら	す、しょうゆ	748	
		芋煮汁	ぎゅうにく、なまあげ	にんじん、だいこん、しいたけ、ごぼう、ねぎ	さといも、こんにゃく、あぶら	さけ、しょうゆ、みりん、しお、だしりんご	かい 海そう	
		お月見団子		おつきみだんご				
17日(火)は「お月見献立」です。今日「中秋の名月」は、1年で最も月がきれいに見える日です。季節の野菜や果物を供え、収穫に感謝する意味もあります。								
18 (水)		チキンカレーライス (麦ごはん チキンカレー)	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ	594 729	
		牛乳	ぎゅうにゅう				たまご 卵	
		ごぼうサラダ	まぐろみずに	ごぼう、もやし	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、しお、こしょう		
19 (木)		チリコンカンドック(コッペパン チリコンカン)	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	パン、さとう	トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ チリパウダー、ウスターソース、しお	624	
		牛乳	ぎゅうにゅう				821	
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	マカロニ	ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	いも	
20 (金)		ヨーグルト	ヨーグルト					
		むぎ 麦ごはん 牛乳 	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ 		749	
		さんまのかぼすレモン煮	さんま		さとう、みずあめ、でんぶん	しょうゆ、かぼすかじゆ、レモンペースト みりん、レモンかじゆ、しお	860	
		三色炒め		たくあん、にんじん、キャベツ	ごまあぶら、ごま	しょうゆ		
24 (火)		凍り豆腐のうま煮 おはぎ	こおり豆腐、とりにく、ちくわ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう、おはぎ	しょうゆ、さけ、みりん	きのこ	
		お彼岸は先祖を敬い、亡くなった人を偲ぶ日です。お彼岸にお供える食べ物として、秋の萩の花にかけて「おはぎ」があります。味わっていただきましょう。						
		わかめおにぎり(わかめ麦ごはん 焼きのり) 牛乳	わかめ、のり、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう	しお	651	
		いわしの梅煮	いわし	うめぼし	さとう、でんぶん	しょうゆ、しお	769	
25 (水)		野菜のアーモンド酢和え		キャベツ、にんじん	アーモンド、さとう	しょうゆ、す	くだもの 果物	
		切り干し大根のみそ汁	なまあげ、みそ	きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ		だしりんご		
		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		594	
		八宝菜	ぶたにく、いか、えび、かまぼこ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、チンゲンサイ、しょうが	ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、さけ	722	
26 (木)		春雨の中華サラダ	わかめ	にんじん、キャベツ	はるさめ、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す、しお	こざかな 小魚	
		冷凍ピーチ		もも	さとう			
		コッペパン			パン		611	
		牛乳	ぎゅうにゅう				820	
27 (金)		しょうゆ焼きそば	ぶたにく、いか、かまぼこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく	スパゲッティ、あぶら	やきそばしょうゆ、さけ ちゅうかだし、しお、こしょう	しゅじつ 種実	
		*ゴーヤチャンプルー	とうふ、ひらてん、たまご	たまねぎ、もやし、にがうり	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、しお		
		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		669	
		あじあじれんこん	あじ	れんこん、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	821	
30 (月)		けんちょう	とりにく、とうふ、あぶらあげ、ひらてん	にんじん、たいこん、しいたけ、こまつな	あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお	にゅうせいひん 乳製品	
		梨		なし				
		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		590	
		生揚げのカレー煮	とりにく、だいず、なまあげ	キャベツ、かぼちゃ、トマト、にんにく、りんご		カレールウ、ケチャップ ウスターソース、しお、コンソメ	729	
ひじきの炒め煮	ひじき、ちくわ	れんこん、にんじん、さやいんげん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ	いも			

給食を残さず食べる “5つの利点”

1つ目

元気大きく成長できる

体の成長に必要な栄養が摂れるので、元気に運動や勉強、遊びを頑張ることができます。



2つ目

たくさんの味や食べ物に出会える

初めての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いをなく食べられるようになっていきます。



3つ目

給食作りに関わった人が喜ぶ

給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの人々が喜びます。



4つ目

気持ちがすっきりする

食器がきれいに空っぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。



5つ目

地球にやさしくなれる

SDGs 給食は、残さず食べると体の栄養になりますが、残った食べ物は「ごみ」になり燃やしています。食べ物を残さず食べることで、地球にやさしくなれます。

