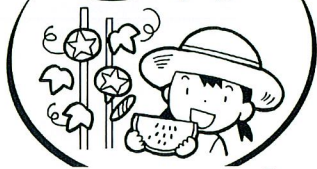


8月

9月



こんだてひょう

ぎゅうじょくしどう
給食指導

すききらいしないで食べる子
（健康と食事）

えいようしどう
栄養指導

朝食の大切さを知ろう

月	火	水	木	金
				26日 プルコギ丼 チンゲンサイスープ お楽しみデザート 666Kcal 27.7g
29日 たらこ茶漬 野菜の旨煮 くだもの 645Kcal 29g	30日 セルフ照り焼きバーガー 白いんげんのスープ くだもの 639Kcal 27.5g	31日 ごぼう入り ドライカレー くきワカメサラダ アルツォーグルト 707Kcal 24.0g	9月1日 五目冷麺 さつまいもの スティック揚げ くだもの 663Kcal 21.9g	2日 ごはん さばのキャップ煮 キャベツのごまだれ すまし汁 619Kcal 24.7g
5日 ガーリックトースト フライドフィッシュ 野菜のスープ煮 637Kcal 26.8g	6日 枝豆ごはん さんまの姿煮 味噌汁 656Kcal 26.8g	7日 ジャー جان麺 ばんさんすう くだもの 612Kcal 24.8g	8日 ゆかりごはん 肉じゃが アーモンドジャコ 644Kcal 24.7g	9日 ミルクパン なすのミートソース 野菜サラダ 621Kcal 23.4g
12日<お月見行事食> 鮭寿司 華風きゅうり かきたま汁 お月見団子 620Kcal 27.5g	13日<とれたて村給食> ベジタブルドック かぼちゃのポターージュ くだもの 657Kcal 27.3g	14日 ひじきごはん 切りほだいこん入り 切干大根入り オムレツ きのこけんちん汁 627Kcal 26.4g	15日 スパゲティ シーフードトマトソース ハニーサラダ くだもの 663Kcal 26.5g	16日 むぎごはん 四川豆腐 ナムル 631Kcal 26.1g
19日 敬老の日 	20日 チャーハン いかの照り焼き ごちく 五目スープ 616Kcal 29.4g	21日 きなこトースト マカロニのトマト煮 くだもの 662Kcal 24.3g	22日 さつまいもごはん 魚のもみじ焼き 豆腐とわかめの すまし汁 635Kcal 24.6g	23日 秋分の日
26日 きんぴらごはん 焼き魚 野菜のゴマ酢 くだもの 635Kcal 24.6g	27日 ホットチリドック さっぱりポトフ くだもの 700Kcal 28.8g	28日 あぶたま丼 のっぺい汁 キウイのピザかけ 686Kcal 23.9g	29日 スタミナサラダうどん 大豆のかりんとう くだもの 617Kcal 28.7g	30日 鶏肉とキムチのごはん もやしのナムル 豆腐スープ くだもの 676Kcal 25.8g

表示してある数字は、中学年のエネルギーとたんぱく質量です。低学年は、0.9倍に、高学年は1.1倍にしてください。