



令和5年

# 9月給食だより






高取小学校

日曜	献立名 <small>【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】 【果物】 など</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー  kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物	脂質		
5火	きんめげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ きんめげんまい	651	
	なつやさいのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが		カレールー		
	えびカツ	えび たらすりみ			たまねぎ		でんぶん パンこ こむぎこ あぶら		
	ふくじんづけ				ふくじんづけ				
6水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	654	
	ひれカツ	ぶたにく					パンこ こむぎこ あぶら		
	たまねぎのたまごとし	たまご			しいたけ たまねぎ		さとう		
	とうがンのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	とうがん えのきたけ				
	シークワサーゼリー						シークワサーゼリー		
7木	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	621	
	たっぷりやさいのやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ もやし きりぼしだいこん しょうが		ちゅうかめん あぶら		
	とりにくとチンゲンサイの ミルクスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい マッシュルーム とうもろこし		パシャメルソース オリーブオイル		
	なし				なし				
8金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	656	
	きりぼしだいこんのシャキシャキ そばろどんのぐ	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ きりぼしだいこん		さとう でんぶん あぶら		
	いわしのはっちょうみそに	いわし みそ		ねぎ			さとう		
さわにわん	ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ ごぼう しいたけ しょうが					
11月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	567	
	けいちゃんいため	とりにく みそ		にんじん なら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく		さとう でんぶん ごまあぶら		
	ミニトマト(2こ) やさいとベーコンの うましおスープ	ベーコン あぶらあげ		ミニトマト にんじん みつば	とうがん たまねぎ にんにく		じゃがいも		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
12火	こもちししゃもフリッター (幼1~3年 1こ 4~6年 2こ)		ししゃも おきあみ あおさ				こむぎこ さとう でんぶん あぶら	642	
	マーボーなす	ぶたにく とうふ ぶたしぱー みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく		さとう でんぶん ごまあぶら		
	パンサンスー			にんじん	きゅうり		はるさめ さとう ごまあぶら		
13水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	649	
	とりにくとなつやさいの トマトシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ なす マッシュルーム		ハヤシルウ さとう		
	ベーコンオムレツ	たまご ベーコン					さとう あぶら		
	カラフルマカロニソテー	まぐるあぶらづけ		ピーマン あかパプリカ	とうもろこし		マカロニ オリーブオイル		
14木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	641	
	かいせんしおラーメンスープ	えび いか	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ とうもろこし				
	しそいりはるまき	とりにく		にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ キャベツ しょうが		はるさめ こむぎこ さとう でんぶん あぶら		
	ぶたにくとせんぎりやさいの ちゅうかいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく		さとう ごまあぶら		
15金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	618	
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん		さとう でんぶん		
	にくじゃが	ぶたにく はんべん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも さとう		
こんぶあえ		しおこんぶ			キャベツ きゅうり				
19火	毎月19日は「食育の日～家族そろって食べる日～」								
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	660	
	なまあげとやさいのみそいため	ぶたにく なまあげ はんべん みそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく しょうが たけのこ しいたけ		さとう		
	さといもコロケ	とりにく					さといも さとう パンこ こむぎこ あぶら		
	あおじそあえ			あおじそ	キャベツ きゅうり				









日 曜	献立名 <small>【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】 など</small>	(あか) おもに体をつくる もとになる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品		(き) おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実		
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
20 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	669	
	ささみおぼフライ	とりにく		あおじそ	うめぼし		さとう パンこ こむぎこ		あぶら
	だいちのいそに	だいち まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん さやしんげん			さとう		
	かきたまじる	たまご かまぼこ あぶらあげ とうふ		にんじん	はくさい しいたけ		でんぷん		
	れいとうみかん				みかん				

21 木	ツイストロールパン 牛乳								641
			ぎゅうにゅう				パン		
	ミートボール (幼1~3年 1こ 4~6年 2こ)	とりにく ぶたにく				たまねぎ しょうが	パンこ さとう	ごまあぶら あぶら	
	ツナときのこのスパゲテー	まぐろあぶらづけ				たまねぎ エリンギ しめじ とうもろこし	スパゲティ	オリーブオイル	
	キャロットポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム		ベジタメルソース		


22 金  今月の「かみかみ献立」 ~よくかんで食べよう~ 

25 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	616	
	あげさばのさっぱりおろしかけ	さば			だいこん		さとう でんぷん		あぶら あおじそ ドレッシング
	ごまひじきあえ		ひじき	にんじん こまつな	キャベツ		さとう		ごま
	けんちんじる	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ ごぼう こんにゃく		じゃがいも		
	ミニゼリー(2こ)						ピーチゼリー りんごゼリー		

26 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	602	
	ドライカレー	ぶたにく だいち ぶたレバー		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく		カレーウ こむぎこ		あぶら
	くきわかめサラダ		くきわかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし		さとう		ごまあぶら
	ウイナーとキャベツのスープ	ウイナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ				オリーブオイル

27 水     校外学習のため給食はありません    

28 木	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう				クロワッサン	719
	ウイナーのケチャップいため	ウイナー			たまねぎ えだまめ マッシュルーム		さとう	
	さけときのこのクリームシチュー	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし しめじ マッシュルーム		じゃがいも ベジタメルソース	
	フルーツジュレ				みかん パイン もも ナタデココ		アセロラジュレ	

29 金 「十五夜(いも名月)」にちなみ、「さといものみそ汁」「お月見大福」を実施します。 

29 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	692	
	ハンバーグの パーベキューソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが りんごかじゅう		さとう		
	こまつなのアーモンドあえ			こまつな	キャベツ		さとう		アーモンド
	さといものみそじる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ		さといも		
	おつきみだいふく						おつきみだいふく		

**お知らせ** ☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

給食回数17回

今月の目標 <給食の時間> 食事の時間を大切にしよう <食育> 健康と栄養について考えよう

**生活リズム 乱れていませんか?** 

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに生活リズムの乱れがあります。生活リズムを整えるには、朝の光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べることの二つが重要です。

**生活リズムが整う朝の習慣** 



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

