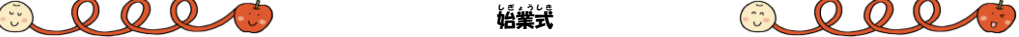


日	曜	給食がない学校	行事など	献立名		使用する材料			栄養価	
				主食	おかず	 赤色の食品 (血や肉になる)	 緑色の食品 (体の調子を整える)	 黄色の食品 (骨や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8/26	月			 始業式						
27	火			ミルクパン	アンサンブルエッグ カラフルポテトのチーズに ミネストローネ	 ベーコン たまご ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ かぼちゃ コーン えだまめ	パン ジャがいも マカロニ さとう でんぷん バター	651	23.9
28	水			利府町産米 ごはん	いわしのしょうがに れんこんのきんぴら とんじる	 ぶたにく とうふ みそ いわし さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが れんこん えだまめ	ごはん ジャがいも さとう あぶら ごま	586	26.4
29	木			しよくパン (ブルーベリー ジャム)	ささみしモンフライ(2こ) グリーンサラダ にんじんのポタージュ	 しほはなまめ ベーコン チーズ とりにく かにふうみかまぼこ	にんじん たまねぎ レモン キャベツ きゅうり パプリカ	パン ジャム ジャがいも あぶら ホワイトルウ バター パンこ こむぎこ ドレッシング	692	25.1
30	金		明日8/31は 「野菜の日」	利府町産米 ごはん	なつやさいカレー きゅうりとちくわのごまあえ れいとうパイ	 ぶたにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく トマト りんご きゅうり パイ	ごはん ジャがいも あぶら カレールウ ごま さとう	614	20.6
9/2	月			利府町産米 ごはん	ほたてふうみカツ ブロッコリーのごまあえ しゅんやさいのみそしる	 とうふ みそ たら ほたて とりにく	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん	ごはん あぶら パンこ さつまいも こむぎこ あぶら ごま さとう	591	23.1
3	火			ココアパン	クリームスバゲッティ とりにくのハーブやき フレンチサラダ	 ベーコン チーズ スキムミルク とりにく ハム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり レモン	パン スバゲッティ あぶら ホワイトルウ ドレッシング	690	30.1
4	水		はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん	てりやきとりつくね にくとやさいのせんだいみそにこみ とってなげしる	 とりにく ひじき ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら	637	28.0
5	木	三小5年		バターロール パン	ボークビーンズ マカロニサラダ ぶどうゼリー	 ぶたにく だいす レンズまめ チーズ ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり コーン	パン ジャがいも あぶら さとう マカロニ マヨネーズ デザート	666	26.2
6	金	三小5年		利府町産米 ごはん	ちゅうかはんのく はるまき もやしのナムル	 ぶたにく えび いか かまぼこ	はくさい チンゲンサイ もやし たまねぎ だけのこ にんじん にら しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ はるさめ ごま	645	25.7
9	月			利府町産米 ごはん	ハヤシシチュー りふわかめとツナのサラダ てつぶんヨーグルト	 ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり	ごはん ジャがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング	612	22.7
10	火	利府小5年		せわり ソフトパン	ロングウィンナー チリドッグビーンズ ラビオリスープ	 ぶたにく ウィンナー いんげんまめ だいす ひよこまめ	たまねぎ にんじん もやし パセリ マッシュルーム セロリー にんにく トマト	パン こむぎこ パンこ あぶら	671	25.9
11	水	利府小5年		利府町産米 ごはん	あげきょうざ(2こ) パンパンジーサラダ ワンタンスープ	 ぶたにく とりにく	もやし にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ にら	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら ドレッシング でんぷん	567	21.1
12	木	利府小5年		ソフトパン	カレーうどん さつまいもでんぷら ブロッコリーのおかかあえ	 ぶたにく なるど かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー	パン うどん カレールウ さつまいも こむぎこ あぶら	642	22.6
13	金		敬老の日 献立	利府町産米 ごはん	さばのてりやき とりにくとだいすのにも りふわかめのみそしる	 わかめ とうふ がんも あぶらあげ さば みそ だいす とりにく	ねぎ にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん ジャがいも さとう あぶら ごま	593	30.4
16	月			 敬老の日						
17	火		 食育の日	こめこ フォカッチャ	あきのみかじシチュー まめとごぼうのサラダ おつきみデザート	 とりにく スキムミルク いんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん ごぼう きゅうり コーン	パン さつまいも あぶら ホワイトルウ ドレッシング デザート	617	24.7
18	水			利府町産米 ごはん	チーズはんぺんフライ すきこふのいりに フカフカだんごのつみれしる	 さめ とりにく とうふ みそ はんぺん チーズ こんぶ さつまあげ	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ えだまめ	ごはん パンこ あぶら でんぷん さとう	607	23.8
19	木	利府小1～5年 しら小		ミルクパン	チキンナゲット(2こ) コールスローサラダ ビーンズカレー	 ウィンナー ひよこまめ いんげんまめ だいす ハム とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン ジャがいも カレールウ あぶら ドレッシング でんぷん こむぎこ	672	22.9
20	金	青小5年	お彼岸献立	利府町産米 ごはん	とうふハンバーグ わふうおろしソース げんきサラダ おくすかけ	 とりにく ハム こんぶ かつおぶし とうふ ぶたにく	にんじん しいたけ ごぼう だいこん コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん ジャがいも さとう まめふ うーめん でんぷん ドレッシング パンこ	627	25.9
23	月			 振替休日						
24	火	青小5年	青山小1年 保護者試食会	よこわり まるパン	ハンバーグきのこソース チキンとまめのサラダ ABCコンソメスープ	 ベーコン だいす とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ マッシュルーム しめじ ブロッコリー えだまめ	パン マカロニ バター さとう ドレッシング でんぷん あぶら	613	26.8
25	水	利府小6年 しら小2年		利府町産米 ごはん	さんまのかばやき なまあげのみそに いもちじる	 とりにく さんま ぶたにく なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな だけのこ にら にんにく	ごはん ジャがいも あぶら でんぷん さとう	647	26.0
26	木	利府小6年 三小 しら小6年		ソフトパン	やさしいしょうゆラーメン にくしゅうまい(2こ) パンサンデー	 ぶたにく なるど とりにく ハム	もやし にんじん キャベツ だけのこ ねぎ コーン しょうが たまねぎ きゅうり きくらげ	パン ちゅうかめん こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら でんぷん さとう	588	25.7
27	金	利府小6年 しら小6年		利府町産米 ごはん	ボークカレー りふわかめとコーンのあえもの もちゼリー	 ぶたにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり コーン	ごはん ジャがいも あぶら カレールウ ドレッシング デザート	629	20.8
30	月			利府町産米 ごはん	とうふのちゅうかに もやしときゅうりのちゅうかあえ りふなし	 ぶたにく とうふ かまぼこ とりにく	にんじん しいたけ だけのこ にら しょうが にんにく もやし きゅうり りるなし	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	566	26.7
月平均栄養価				エネルギー：625Kcal たんぱく質：25.2g しじふ：21.4g えんぷん：2.4g						
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。										
都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。										
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。										



今月の給食目標 季節の食べ物について知ろう

長い夏休みが明け、2学期がスタートしました。
これから秋を迎えます。「食欲の秋」「収穫の秋」「味覚の秋」といわれるように、秋には、おいしい食べ物がたくさんとれます。旬の味覚を楽しみましょう。



9月4日(水) はしを上手に使う日 ～つまむ～

2本のはしを上手に持つて、野菜や豆をつまむことができますか？
この機会に、はしの持ち方・使い方を練習してみましょう。



9月17日(火) 食育の日メニュー 「秋の食材たっぷり献立」

秋においしい「さつまいも」「きのこ」などの旬の食べ物を使った「秋の味覚シチュー」をいただきます。
また、この日は「十五夜」です。
美しい月をながめ、「さつまいも」や「さといも」などをお供えして、収穫に感謝する日でもあります。



今日の地産品

米・生わかめ・梨・玉ねぎは、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

