

9月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内ではたらく (Function in the body). Rows include 赤の食品 (Red food), 黄の食品 (Yellow food), and 緑の食品 (Green food).

Table with 4 columns: 学校給食の栄養基準量 (School lunch nutrition standard), E=エネルギー (Energy), P=タンパク質 (Protein), F=脂質 (Fat). Rows for 小学校 (Elementary school) and 中学校 (Middle school).

【栄養指導目標】貧血を防ぐ食事をしよう

貧血は、血液の成分である赤血球やヘモグロビンが不足することで起こります。貧血になると、ふらふらする、顔色が悪い、疲れやすい、頭痛などの症状が見られます。学校給食では、鉄分の多いレバーやひじき等を意識して取り入れています。その他にも肉・魚・貝類・葉野菜など鉄分を含む食品を多様に組み合わせることで不足しないように工夫しています。また、鉄分の吸収を促進してくれる働きをするのがビタミンCです。あわせて摂取してほしい栄養素です。成長期のみなさん、スポーツをする人は特に意識して食事をしましょう。



9月欠食予定

- ・壺屋小6年生
7日(木) 修学旅行
8日(金) 修学旅行
・真地小6年生
25日(月) 修学旅行
26日(火) 振替休

1(金) ヨーグルト, きゅうにくのオイスターソースいため, ちゅうかむぎごはん, コーンスープ. Includes illustrations of yogurt, oyster sauce, and food bowls.

Summary table for the first week with columns for 小学校 (Elementary school) and 中学校 (Middle school) and rows for E, P, F values.

Days 4, 5, 6, 7, 8 menu items. 4(月) マスカットゼリー, きんぴらごぼう, わかめむぎごはん. 5(火) だいこんのうめあえ, ひじきしゅうまい, むぎごはん. 6(水) キャベツサラダ, ウィナーのソースかけ, コッペパン. 7(木) ゴーヤーサラダ, ソースやきそば, はるまき. 8(金) オレンジ, パパイヤイリチー, むぎごはん.

Summary table for days 4-8 with columns for 小学校 (Elementary school) and 中学校 (Middle school) and rows for E, P, F values.

Days 11, 12, 13, 14, 15 menu items. 11(月) こくとうビーンズ, とりそぼろごはん(ぐ), とりそぼろごはん(むぎごはん). 12(火) いんげんととりささみのサラダ, やきうどん, ぎょうぎ. 13(水) インゲンソテー, あげパン(中学校), コッペパン, きなこクリーム(小学校), とうにゅうチャウダー. 14(木) クーブイリチー, にくだんご, きびごはん, アーサイリゆしどうふ. 15(金) とうにゅうパンナコッタ, ナスとひきにくのみそいため, むぎごはん, にらとうふスープ.

Summary table for days 11-15 with columns for 小学校 (Elementary school) and 中学校 (Middle school) and rows for E, P, F values.

Days 18, 19, 20, 21, 22 menu items. 18(月) 敬老の日 (Illustration of elderly people). 19(火) フルーツカクテル, むぎごはん, ポークカレー. 20(水) ノンエッグタルタルソース, コールスロー, バーガーパン, まぐろカツ, パンプキンスープ. 21(木) ごぼうサラダ, メキシカンライス, オムレツ. 22(金) トーカチ, シークワーサーゼリー, ふイリチー, くろまいごはん, なかみじる.

Summary table for days 18-22 with columns for 小学校 (Elementary school) and 中学校 (Middle school) and rows for E, P, F values.

Days 25, 26, 27, 28, 29 menu items. 25(月) さつまポテト, チンジャオロース, むぎごはん, きりぼしのだいこんスープ. 26(火) なし, ひじきいため, こうやどうふのごはん, みそしる. 27(水) いそあえ, 秋のかおりごはん, やきぐりコロッケ. 28(木) くきわかめのあえもの, カレーうどん, れんこん入りひらつくね. 29(金) 十五夜献立, おつきみだんご, ちくぜんに, ゆかりごはん, クーリジシ.

Summary table for days 25-29 with columns for 小学校 (Elementary school) and 中学校 (Middle school) and rows for E, P, F values.