



9月 こんだておいてひょう

藤沢市立辻堂小学校

9月のきゅうしょくもくひょう ☆食事のマナーをまもろう☆



日曜	こんだてめい	熱やカのもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)			
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
5	ドライカレー いんげんとコーンのソテー ももゼリー ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	596	23.8	18.2	1.8
6	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	552	24.4	20.5	2.4
7	ごはん さけのしおやき きりほしだいこんのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	587	30.3	21.9	2.5
8	ジャーマンポテトサンド (セルフ) コーンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	589	22.6	22.7	2.8
11	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに さわにわん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	520	22.9	18.1	2.3
12	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	559	19.7	17.8	2.2
13	ジャージャーめん (ホットラーメン) ラーパーツァイ れいとうみかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	661	28.3	17.8	2.2
14	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	521	22.0	15.2	2.7
15	あげパン (シナモン) ウィンナーとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	661	21.1	30.6	2.2
19	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでキャベツ わかめスープ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	559	24.1	22.3	2.0

日曜	こんだてめい	熱やカのもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)			
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
20	コンコンすし きゅうりのかおりづけ かきたまじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	529	22.3	18.7	2.8
21	みそびんば ビーフンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	586	23.2	15.9	1.9
22	ぶどうパン メルルーサのこうそうパンこやき ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	608	31.1	17.7	2.8
25	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	597	27.1	18.4	2.4
26	ごはん やきのり カレーにくじゃが あさりのみそしる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	526	21.6	14.8	1.9
27	ソフトめんミートソース バイクドポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	651	26.6	17.2	2.3
28	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	624	24.4	13.5	2.2
29	くろパン マカロニグラタン さんしょくソテー ブルー ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	647	28.3	21.7	2.5

25・26日
6年生修学旅行
1年生給食試食会

十五夜メニュー

*都合により献立内容を変更することがあります。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう

夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまったときは、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう！

