



©少年写真新聞社2020

アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)  
 牛乳 : 牛乳  
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品  
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵

熱量(kcal)/塩分(g)表示

	9月30日(月)	10月 1日(火)	10月 2日(水) 帰省日	10月 4日(金) 登校日	10月 5日(土) 帰省日
朝食		ご飯 みそ汁(じゃが芋・ワカメ) ポイルウィンナー・和風ナムル 牛乳・のり佃煮	ご飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) サバの一夜干し・金平ごぼう 飲むヨーグルト・味付けのり・納豆		ご飯 みそ汁(法蓮草・豆腐) 焼豚・キャベツとハムの炒め物 コーヒール牛乳・ふりかけ(かつお)
		717kcal/ 3. 1g <span>牛乳</span>	712kcal/ 2. 5g <span>牛乳</span>		648 kcal/ 3. 4g <span>乳類</span>
昼食	ワカメご飯 肉じゃが フランクフルト(ケチャップ)	ご飯 みそ汁(牛蒡・ワカメ) サバのかば焼き風 スパゲティ・ナポリタン	揚げパン すまし汁 ソース焼きそば リンゴのタルト	カレーライス(ポーク) 福神漬け ブルーベリーゼリー(鉄入り)	のり巻き さんまカレー揚げ・南瓜コロッセ 枝豆塩ゆで・みそ煮込みうどん
	713kcal/ 3. 8g	728kcal/ 3. 0g	774kcal/ 3. 2g <span>乳類</span>	714kcal/ 3. 6g <span>乳類</span>	855Kcal/4. 5g <span>エビ</span>
夕食	ご飯 そぼろ汁 鮭の生姜焼き 金時豆佃煮 豚キムチビーフン	ご飯 白菜とハムのシチュー 鶏の味噌焼き ブロッコリーの塩炒め		ご飯 みぞれ汁 サバの竜田揚げ・しば漬け ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め	
	718kcal/ 2. 7g	706kcal/ 2. 9g <span>乳類</span>		752kcal/ 3. 0g <span>卵</span>	
	10月 7日(月)5日の振替休日	10月 8日(火)	10月 9日(水)	10月10日(木) 中間テスト	10月11日(金) 中間テスト
朝食			ご飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 肉団子・ポテトサラダ 牛乳・味付けのり	コッペパン(いちごジャム) コロッセパン コーンポタージュスープ・牛乳	ご飯 みそ汁(大根・厚揚げ) 蒸し笹かまぼこ キャベツとツナのケチャップ炒め コーヒール牛乳・ふりかけ(鮭)
			708kcal/ 2. 9g <span>牛乳</span>	714kcal/ 3. 2g <span>牛乳</span>	666 kcal/ 2. 3g <span>乳類</span>
昼食		ロールパン ミートソーススパゲティ ジョア(ブルーベリー)	ご飯 マーボ豆腐 鶏の塩焼き・ポイルブロッコリー 和風ドレッシング	ご飯 けんちん汁 サンマの照り焼き 焼きビーフン	<簡易給食> ワカメおにぎり ほうじ茶 リンゴジュース
		728kcal/ 3. 0g <span>乳類</span>	679kcal/ 2. 8g	737 kcal/2. 2 g	616Kcal/2. 3g <span>リンゴ</span>
夕食		ご飯 石狩汁 豆腐ハンバーグ 蒟蒻と豚肉の炒め物	ご飯 みそ汁(なめこ・葱) 笹かまぼこのワカメ天ぷら コーンクリームコロッセ 大根の肉みそ煮	ご飯 すり身汁 チキンカツ 粉ふさつま芋	
		706kcal/ 2. 3g	744kcal/ 2. 6g <span>乳類</span>	747kcal/ 2. 7g <span>卵</span>	

**心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事**  
 献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えないとバランスがよくなりません。

**主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

**主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

**副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

**汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

©少年写真新聞社2020

朝、夕の気温が下がり過ごしやすくなりましたね。  
 給食のご飯も新米に切り替わり「食欲の秋」「実りの秋」と呼ばれる季節です。旬の物を取り入れバランスよく食事を取りましょう。



**食事の前に手を洗おう**