

9月給食配膳表

鳴門市林崎小学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
<p>さばのみそに きゅうりのとさあえ</p> <p>ごはん こまつなと こもちのスープ</p> <p>あいさつ 食事の前に「いただきます」が言えますか？食事が終わった後の「ごちそうさま」も忘れずに。</p> <p>MILK</p> <p>菌をふくませよう むし菌を防ぐためには、食後の菌磨きがとても大切です。給食の後にも、ていねいに菌を磨きましょう。</p> <p>わかめ わかめは、海の中では茶色です。収穫し、湯通しをするときみなさんが普段見かける鮮やかな緑色になります。</p> <p>かためき チーズ フレッシュサラダ</p> <p>ごま ごまには、血管を強くしたり、血液をさらさらにしたりする働きがあります。今日はごまを練りこんだパンです。</p> <p>オレンジ さわらのあますあんかけ</p> <p>しょうゆ 和食が海外でも知られるようになり、海外ではしょうゆのことを「ソイソース」と呼ばれています。</p>	<p>はんぺんのいそべあげ</p> <p>ごはん やさいいため</p> <p>さつま揚げ さつま揚げは、魚のすり身に味を付け、油で揚げて作ります。煮物に入るとおいしいですね。</p> <p>ほうれんそう オムレツ</p> <p>かぼちゃ かぼちゃには、ビタミンAなどが含まれていて、体の調子を整えてくれます。和食にも、洋食にも合う野菜です。</p> <p>パックソース ポイルキャベツ しろみざかなフライ</p> <p>飲み残しに注意 口をつけて飲んだペットボトルは、そのまましておくとき雑菌が増えてしまいます。早めに飲んでください。</p> <p>フルーツ ナタデココ</p> <p>ピーン ピーンは、お米の粉から作られる麺のひとつです。中国などのアジアの国々で食べられています。</p> <p>さんますだちおろしに そくせきつけ</p> <p>さかな 背中の部分が青い魚のことを青魚といいますが、さんまやいわし、あじなどが代表的なものです。</p>	<p>とりそぼろ</p> <p>ごはん ぐたくさん みそしる</p> <p>フルーツ ナタデココ</p> <p>ピーン ピーンのごもくいため</p> <p>さんますだちおろしに そくせきつけ</p> <p>さかな 背中の部分が青い魚のことを青魚といいますが、さんまやいわし、あじなどが代表的なものです。</p>	<p>ごまパン</p> <p>チリコンカン</p> <p>ごま ごまには、血管を強くしたり、血液をさらさらにしたりする働きがあります。今日はごまを練りこんだパンです。</p> <p>オレンジ さわらのあますあんかけ</p> <p>しょうゆ 和食が海外でも知られるようになり、海外ではしょうゆのことを「ソイソース」と呼ばれています。</p>	<p>ごはん</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>さつま揚げ さつま揚げは、魚のすり身に味を付け、油で揚げて作ります。煮物に入るとおいしいですね。</p> <p>ほうれんそう オムレツ</p> <p>かぼちゃ かぼちゃには、ビタミンAなどが含まれていて、体の調子を整えてくれます。和食にも、洋食にも合う野菜です。</p> <p>パックソース ポイルキャベツ しろみざかなフライ</p> <p>飲み残しに注意 口をつけて飲んだペットボトルは、そのまましておくとき雑菌が増えてしまいます。早めに飲んでください。</p> <p>フルーツ ナタデココ</p> <p>ピーン ピーンは、お米の粉から作られる麺のひとつです。中国などのアジアの国々で食べられています。</p> <p>さんますだちおろしに そくせきつけ</p> <p>さかな 背中の部分が青い魚のことを青魚といいますが、さんまやいわし、あじなどが代表的なものです。</p>
10日	11日	12日	13日	14日
<p>やさいのごまドレッシング</p> <p>ごはん じゃがいものいそに</p> <p>さつま揚げ さつま揚げは、魚のすり身に味を付け、油で揚げて作ります。煮物に入るとおいしいですね。</p> <p>ほうれんそう オムレツ</p> <p>かぼちゃ かぼちゃには、ビタミンAなどが含まれていて、体の調子を整えてくれます。和食にも、洋食にも合う野菜です。</p> <p>パックソース ポイルキャベツ しろみざかなフライ</p> <p>飲み残しに注意 口をつけて飲んだペットボトルは、そのまましておくとき雑菌が増えてしまいます。早めに飲んでください。</p> <p>フルーツ ナタデココ</p> <p>ピーン ピーンは、お米の粉から作られる麺のひとつです。中国などのアジアの国々で食べられています。</p> <p>さんますだちおろしに そくせきつけ</p> <p>さかな 背中の部分が青い魚のことを青魚といいますが、さんまやいわし、あじなどが代表的なものです。</p>	<p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>マヨネーズ マヨネーズは主に卵・酢・油から作られています。卵の黄身に酢を加えて混ぜ、油を少しずつ加えて作ります。</p> <p>きんときまめのすだちずあえ</p> <p>ごはん とりにくと こんにやくのみそに</p> <p>がんもどき がんもどきは水をよくきった豆腐に野菜を加えて丸めたものを油で揚げて作ります。</p> <p>(セルフツナサンド) スライス チーズ ツナコーン きゅうり しよくパン</p> <p>チンゲンサイと にくだんごのスープ</p> <p>カルシウム カルシウムは骨や歯をつくるものになる栄養素です。丈夫な体をつくるために、しっかりカルシウムをとりましょう。</p> <p>おつきみ ぜけい いかとわかめのすのもの</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぐたくさん したどん</p> <p>十五夜 9月24日は、「十五夜」です。農産物の収穫が無事にできたことを神様に感謝し、だんごなどをお供えます。</p>	<p>けんちんじる</p> <p>マヨネーズ マヨネーズは主に卵・酢・油から作られています。卵の黄身に酢を加えて混ぜ、油を少しずつ加えて作ります。</p> <p>きんときまめのすだちずあえ</p> <p>ごはん とりにくと こんにやくのみそに</p> <p>がんもどき がんもどきは水をよくきった豆腐に野菜を加えて丸めたものを油で揚げて作ります。</p> <p>(セルフツナサンド) スライス チーズ ツナコーン きゅうり しよくパン</p> <p>チンゲンサイと にくだんごのスープ</p> <p>カルシウム カルシウムは骨や歯をつくるものになる栄養素です。丈夫な体をつくるために、しっかりカルシウムをとりましょう。</p> <p>おつきみ ぜけい いかとわかめのすのもの</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぐたくさん したどん</p> <p>十五夜 9月24日は、「十五夜」です。農産物の収穫が無事にできたことを神様に感謝し、だんごなどをお供えます。</p>	<p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>マヨネーズ マヨネーズは主に卵・酢・油から作られています。卵の黄身に酢を加えて混ぜ、油を少しずつ加えて作ります。</p> <p>きんときまめのすだちずあえ</p> <p>ごはん とりにくと こんにやくのみそに</p> <p>がんもどき がんもどきは水をよくきった豆腐に野菜を加えて丸めたものを油で揚げて作ります。</p> <p>(セルフツナサンド) スライス チーズ ツナコーン きゅうり しよくパン</p> <p>チンゲンサイと にくだんごのスープ</p> <p>カルシウム カルシウムは骨や歯をつくるものになる栄養素です。丈夫な体をつくるために、しっかりカルシウムをとりましょう。</p> <p>おつきみ ぜけい いかとわかめのすのもの</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぐたくさん したどん</p> <p>十五夜 9月24日は、「十五夜」です。農産物の収穫が無事にできたことを神様に感謝し、だんごなどをお供えます。</p>	<p>けんちんじる</p> <p>マヨネーズ マヨネーズは主に卵・酢・油から作られています。卵の黄身に酢を加えて混ぜ、油を少しずつ加えて作ります。</p> <p>きんときまめのすだちずあえ</p> <p>ごはん とりにくと こんにやくのみそに</p> <p>がんもどき がんもどきは水をよくきった豆腐に野菜を加えて丸めたものを油で揚げて作ります。</p> <p>(セルフツナサンド) スライス チーズ ツナコーン きゅうり しよくパン</p> <p>チンゲンサイと にくだんごのスープ</p> <p>カルシウム カルシウムは骨や歯をつくるものになる栄養素です。丈夫な体をつくるために、しっかりカルシウムをとりましょう。</p> <p>おつきみ ぜけい いかとわかめのすのもの</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぐたくさん したどん</p> <p>十五夜 9月24日は、「十五夜」です。農産物の収穫が無事にできたことを神様に感謝し、だんごなどをお供えます。</p>
17日	18日	19日	20日	21日
<p>けいろうのひ</p> <p>さわらのみそマヨネーズやき</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>マヨネーズ マヨネーズは主に卵・酢・油から作られています。卵の黄身に酢を加えて混ぜ、油を少しずつ加えて作ります。</p> <p>きんときまめのすだちずあえ</p> <p>ごはん とりにくと こんにやくのみそに</p> <p>がんもどき がんもどきは水をよくきった豆腐に野菜を加えて丸めたものを油で揚げて作ります。</p> <p>(セルフツナサンド) スライス チーズ ツナコーン きゅうり しよくパン</p> <p>チンゲンサイと にくだんごのスープ</p> <p>カルシウム カルシウムは骨や歯をつくるものになる栄養素です。丈夫な体をつくるために、しっかりカルシウムをとりましょう。</p> <p>おつきみ ぜけい いかとわかめのすのもの</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぐたくさん したどん</p> <p>十五夜 9月24日は、「十五夜」です。農産物の収穫が無事にできたことを神様に感謝し、だんごなどをお供えます。</p>	<p>けんちんじる</p> <p>マヨネーズ マヨネーズは主に卵・酢・油から作られています。卵の黄身に酢を加えて混ぜ、油を少しずつ加えて作ります。</p> <p>きんときまめのすだちずあえ</p> <p>ごはん とりにくと こんにやくのみそに</p> <p>がんもどき がんもどきは水をよくきった豆腐に野菜を加えて丸めたものを油で揚げて作ります。</p> <p>(セルフツナサンド) スライス チーズ ツナコーン きゅうり しよくパン</p> <p>チンゲンサイと にくだんごのスープ</p> <p>カルシウム カルシウムは骨や歯をつくるものになる栄養素です。丈夫な体をつくるために、しっかりカルシウムをとりましょう。</p> <p>おつきみ ぜけい いかとわかめのすのもの</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぐたくさん したどん</p> <p>十五夜 9月24日は、「十五夜」です。農産物の収穫が無事にできたことを神様に感謝し、だんごなどをお供えます。</p>	<p>けんちんじる</p> <p>マヨネーズ マヨネーズは主に卵・酢・油から作られています。卵の黄身に酢を加えて混ぜ、油を少しずつ加えて作ります。</p> <p>きんときまめのすだちずあえ</p> <p>ごはん とりにくと こんにやくのみそに</p> <p>がんもどき がんもどきは水をよくきった豆腐に野菜を加えて丸めたものを油で揚げて作ります。</p> <p>(セルフツナサンド) スライス チーズ ツナコーン きゅうり しよくパン</p> <p>チンゲンサイと にくだんごのスープ</p> <p>カルシウム カルシウムは骨や歯をつくるものになる栄養素です。丈夫な体をつくるために、しっかりカルシウムをとりましょう。</p> <p>おつきみ ぜけい いかとわかめのすのもの</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぐたくさん したどん</p> <p>十五夜 9月24日は、「十五夜」です。農産物の収穫が無事にできたことを神様に感謝し、だんごなどをお供えます。</p>	<p>けんちんじる</p> <p>マヨネーズ マヨネーズは主に卵・酢・油から作られています。卵の黄身に酢を加えて混ぜ、油を少しずつ加えて作ります。</p> <p>きんときまめのすだちずあえ</p> <p>ごはん とりにくと こんにやくのみそに</p> <p>がんもどき がんもどきは水をよくきった豆腐に野菜を加えて丸めたものを油で揚げて作ります。</p> <p>(セルフツナサンド) スライス チーズ ツナコーン きゅうり しよくパン</p> <p>チンゲンサイと にくだんごのスープ</p> <p>カルシウム カルシウムは骨や歯をつくるものになる栄養素です。丈夫な体をつくるために、しっかりカルシウムをとりましょう。</p> <p>おつきみ ぜけい いかとわかめのすのもの</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぐたくさん したどん</p> <p>十五夜 9月24日は、「十五夜」です。農産物の収穫が無事にできたことを神様に感謝し、だんごなどをお供えます。</p>	<p>けんちんじる</p> <p>マヨネーズ マヨネーズは主に卵・酢・油から作られています。卵の黄身に酢を加えて混ぜ、油を少しずつ加えて作ります。</p> <p>きんときまめのすだちずあえ</p> <p>ごはん とりにくと こんにやくのみそに</p> <p>がんもどき がんもどきは水をよくきった豆腐に野菜を加えて丸めたものを油で揚げて作ります。</p> <p>(セルフツナサンド) スライス チーズ ツナコーン きゅうり しよくパン</p> <p>チンゲンサイと にくだんごのスープ</p> <p>カルシウム カルシウムは骨や歯をつくるものになる栄養素です。丈夫な体をつくるために、しっかりカルシウムをとりましょう。</p> <p>おつきみ ぜけい いかとわかめのすのもの</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぐたくさん したどん</p> <p>十五夜 9月24日は、「十五夜」です。農産物の収穫が無事にできたことを神様に感謝し、だんごなどをお供えます。</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>しゅうぶんのひ</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのそぼろに</p> <p>厚揚げ 厚揚げは豆腐の表面だけを揚げて作ります。豆腐と比べて煮崩れにくく、味がしみこみやすいのが特徴です。</p> <p>ハンバーグのきのこソース</p> <p>ミニトマト 幼小1・中2 コッペパン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>トマト トマトの赤色は、リコピンという成分が関係しています。生活習慣病の予防に良いという研究もあります。</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ごぼう ごぼうには食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維はお腹の掃除をする働きがあります。</p>	<p>うんどうかい</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのそぼろに</p> <p>厚揚げ 厚揚げは豆腐の表面だけを揚げて作ります。豆腐と比べて煮崩れにくく、味がしみこみやすいのが特徴です。</p> <p>ハンバーグのきのこソース</p> <p>ミニトマト 幼小1・中2 コッペパン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>トマト トマトの赤色は、リコピンという成分が関係しています。生活習慣病の予防に良いという研究もあります。</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ごぼう ごぼうには食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維はお腹の掃除をする働きがあります。</p>	<p>うんどうかい</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのそぼろに</p> <p>厚揚げ 厚揚げは豆腐の表面だけを揚げて作ります。豆腐と比べて煮崩れにくく、味がしみこみやすいのが特徴です。</p> <p>ハンバーグのきのこソース</p> <p>ミニトマト 幼小1・中2 コッペパン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>トマト トマトの赤色は、リコピンという成分が関係しています。生活習慣病の予防に良いという研究もあります。</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ごぼう ごぼうには食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維はお腹の掃除をする働きがあります。</p>	<p>うんどうかい</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのそぼろに</p> <p>厚揚げ 厚揚げは豆腐の表面だけを揚げて作ります。豆腐と比べて煮崩れにくく、味がしみこみやすいのが特徴です。</p> <p>ハンバーグのきのこソース</p> <p>ミニトマト 幼小1・中2 コッペパン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>トマト トマトの赤色は、リコピンという成分が関係しています。生活習慣病の予防に良いという研究もあります。</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ごぼう ごぼうには食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維はお腹の掃除をする働きがあります。</p>	<p>うんどうかい</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのそぼろに</p> <p>厚揚げ 厚揚げは豆腐の表面だけを揚げて作ります。豆腐と比べて煮崩れにくく、味がしみこみやすいのが特徴です。</p> <p>ハンバーグのきのこソース</p> <p>ミニトマト 幼小1・中2 コッペパン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>トマト トマトの赤色は、リコピンという成分が関係しています。生活習慣病の予防に良いという研究もあります。</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ごぼう ごぼうには食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維はお腹の掃除をする働きがあります。</p>

生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
元気に毎日過ごすためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

