

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
4(月)	やきじゃが コロッケ はだかむぎパン オクラとチキンのサラダ ひやし うめうどん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト(こんぶ)・わかめ(けずりぶし) とりひきにく とりさきみ・チーズ	こむぎこ はだかむぎパン うどん・パンこ じゃがいも・さとう ごま・すりごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・オクラ こまつな・しそ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ばいにく	597	20(水)	なすの にびたし むぎごはん しそえびてん ぎゅうごぼう どん かけてたべてね!	ぎゅうにゅう・やきどうふ あぶらあげ・こんぶ (にぼし)・えそすりみ かつおぶし (けずりぶし)・えび ぎゅうにく・たまご	むぎ・こむぎこ・こめ でんぶん・さとう こめあぶら	いとこんにやく・キャベツ ごぼう・しそ・たまねぎ なす・ねぎ・ほししいたけ	649
5(火)	ごはん ぶどう レバーのあまからあげ とうがんとあつあげのもの	ぎゅうにゅう あつあげ・のり しらすぼし (けずりぶし) ぶたレバー・とりにく	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	こんにやく・えだまめ きゅうり・つるむらさき とうがんとにんじん もやし・ぶどう・しょうが	621	21(木)	かぼちゃピーマンのサラダ フルーツヨーグルト コッペパン ピースの日 レンズまめのトマトスープ	ぎゅうにゅう・だいず おから・レンズまめ ぎゅうひきにく ベーコン とりひきにく・たまご ヨーグルト	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら アロエデザート	かぼちゃ・きゅうり セロリ・たまねぎ トマトジュース・にんじん ねぎ・ピーマン・レタス みかんかん・パインかん おうとうかん・にんにく	615
6(水)	ごはん かえりとやさいのレモンあえ あげだしとうふのごまだれかけ つるむらさきとえのきのみそ	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ (にぼし) かえりいりこ・みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・ごま すりごま・ごまあぶら	キャベツ・きゅうり つるむらさき・にんじん レモン・えのきだけ	566	22(金)	ごはん キャベツのおひたし さばのカレーてりやき うちまめのもの	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ひじき (にぼし) しらすぼし かつおぶし・さば	こめ・さとう こめあぶら	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん	609
7(木)	やさいソテー パンサラダ とうがんとスープ FC今治コロナ給食 FCIMBARI セサミトースト 新井光選手を克服した食材	ぎゅうにゅう・ベーコン とりひきにく・たまご (ガラスープ)	パン・でんぶん・さとう はちみつ・アーモンド ごま・すりごま オリーブオイル・バター ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり・しょうが チンゲンサイ・とうがんと とうもろこし・にんじん・ねぎ もやし・レタス パインアップルジュース パインかん・レモン・きくらげ ほししいたけ	720	27(水)	さつまいもごはん きりぼしだいこんのすのもの なすのはさみあげ ゆばのすましる	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ゆば (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) かにかまぼこ とりひきにく・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・さつまいも でんぶん・さとう ごま・すりごま こめあぶら	きりぼしだいこん たまねぎ・なす・にんじん ねぎ・えのきだけ しょうが	600
8(金)	ごはん わかめのみぞれあえ きつかわし ベーじゃが	ぎゅうにゅう・だいず わかめ まぐろあぶらづけ ぶたひきにく ベーコン・ウィンナー ゼラチン とりひきにく・たまご	パンこ・こめ じゃがいも・さとう はちみつ・こめあぶら	さやいんげん・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・レモン しょうが	630	28(木)	なし まめのグラタン キャロットパン トマトとおおじそのサラダ シーフードコンソメスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト きんとときまめ・ひよこまめ わかめ・はまぐり ほたてかいばしら・えび ベーコン・とりにく チーズ・(ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	えだまめ・キャベツ きゅうり・しそ・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん にんじんペースト・パセリ なし・えのきだけ マッシュルーム	629
11(月)	ふわふわオムレツ マセドアンサラダ マヨネーズ なすのミートスパゲッティ	ぎゅうにゅう・だいず とうふ ぎゅうひきにく ロースハム・ゼラチン たまご・こなチーズ	パン・スパゲッティ じゃがいも・さとう こめあぶら・バター マヨネーズ	えだまめ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし なす・にんじん・ピーマン トマト・ほししいたけ トマトピューレ	648	29(金)	ごはん きくらげともやしのごまずあえ さんまのかばやき みたらしだんご いもたき お月見メニュー	ぎゅうにゅう あつあげ・(にぼし) さんま・ちくわ とりにく	こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・つきみだんご	こんにやく・きゅうり ごぼう・とうもろこし にんじん・しろねぎ もやし・きくらげ しょうが	668
12(火)	ごはん プチトマト ハニークスター とりにくとなすのなんばんづけ あおさのみそ	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ あおさのり (にぼし)・とりにく たまご・ヨーグルト みそ	ホットケーキミックス ふ・こめ・こめこ でんぶん・さとう はちみつ・こめあぶら バター	たまねぎ・ミニトマト なす・にんじん・ピーマン しょうが	676	<p>引用：学校給食 2022年8月号</p> <p><b>夏の疲れを吹き飛ばそう!</b></p> <p>こよみうえあき 暦の上では秋となりましたが、残暑厳しい日が続いています。夏<small>なつ</small>の疲れ<small>つか</small>も出やすい時期なので、食事<small>じき</small>と睡眠<small>すいみん</small>をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度<small>てきど</small>に体を動か<small>うご</small>かすことも、疲労回復効果<small>ひろうかいふくこうか</small>があります。</p> <p><b>疲労回復には、ビタミンB1!</b></p> <p>ビタミンB1は、ご飯などの糖質<small>とうしつ</small>をエネルギー<small>エネルギー</small>に変えるために必要な栄養素<small>えいようそ</small>で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちなので、積極的に食事<small>じき</small>でとりましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。</p> <p>引用：学校給食 2022年8月号</p> <p><b>十五夜と行事食</b></p> <p><b>月見団子</b> 満月に見立てた丸い団子を お供えします。数や形は 地域によってさまざまです。</p> <p><b>里いも料理</b> 十五夜は別名で「芋名月」とも いい、里いもをお供えしたり、 「きぬかつぎ」などの里いも料理を 食べる風習があります。</p> <p><b>ビタミンB1を多く含む食品</b> 豚肉・ハム 玄米 胚芽精米 豆類 タラコ ウナギ 種実類</p> <p><b>アリシンを含む食品</b> にら たまねぎ らっきょう にんにく</p>					
13(水)	むぎごはん しめじのごまあえ ししゃものゆかりあげ いよさつま	ぎゅうにゅう (にぼし)・ししゃも たまご・いよさつま	むぎ・こむぎこ・こめ さとう・ごま すりごま こめあぶら	こんにやく・きゅうり こまつな・しそ・あかしそ ねぎ・しめじ	596	14(木)	ぶたにくとトマトのチーズやき コッペパン りんごジャム こんぶサラダ かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう はまぐり・ぶたにく とりひきにく・チーズ (ガラスープ)	パン・さとう・ごま りんごジャム オリーブオイル ごまあぶら・バター	かぼちゃ かぼちゃペースト きゅうり・こまつな ズッキーニ・たまねぎ トマト・にんじん・パセリ レタス・マッシュルーム	599
15(金)	むぎごはん ひじきのピリからサラダ とうふハンバーグ レモンソース チキンカレー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とうふ ひじき まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく とりひきにく とりにく・たまご	むぎ・パンこ・こめ でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら カレールー	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん りんごソース・レモン にんにく	594	19(火)	ごはん こんぶ ふいかけ じゃこ みそポテト はっぼうさい カルシウムの日	ぎゅうにゅう わかめ・しらすぼし かつおぶし・えび いか・ぶたにく うずらたまご (ガラスープ)・みそ	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・すりごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・レモン ほししいたけ・しょうが	598

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)  
学校給食摂取基準(小学校4年生)

エネルギー(kcal) 624  
たんぱく質(g) 25.2

620 24.8

給食のない日  
25(月)運動会練習休業日のため  
26(火)運動会練習休業予備日のため

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。