

令和 4 年 9 月 学校給食予定献立表 島原市立第四小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			エネルギー
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	たんぱく質
1 (木)	しよくパン			しよくパン	658 26
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンシチュー	とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリビ°ス マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ マーガリン	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり		
	ソイグ マヨネーズ			ソイグ マヨネーズ	
2 (金)	ポークカレー (むぎごはん)	ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリビ°ス おろしりんご	こめ じゃがいも 加-ゆ あぶら むぎ	628 18.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コールスロー		キャベツ とうもろこし おろしりんご	あぶら さとう	
5 (月)	ちゅうかどん (ごはん)	ぶたにく エビ はんぺん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし グリビ°ス たけのこ きくらげ	こめ さとう でんぷん	618 21.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	とりにく	キャベツ たまねぎ たけのこ	あぶら こむぎこ でんぷん	
	レモンあえ	わかめ	キャベツ にんじん	さとう	
6 (火)	はちみつパン			はちみつパン	692 24.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひやしうどん (うどん < めんつゆ)	きんしたまご ハム	きゅうり	うどん	
	ひじきとやさいのとうふあげ	ひじき とうふ ぎょにく たまご	にんじん えだまめ たまねぎ	あぶら さとう	
7 (水)	ごはん			こめ	636 22.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
	ちくわのおこのみあげ	ちくわ あおのり	しょうが	こむぎこ あぶら	
	ゆかりあえ		キャベツ にんじん		
8 (木)	パーカーハウspan			パ-カーハウspan	653 27.6
	にこみハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ みかんジュース	さとう でんぷん	
	キャベツ		キャベツ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カレースープ	とりにく	にんじん たまねぎ グリビ°ス	マカニ じゃがいも	
9 (金)	こぎつねごはん (むぎごはん)	あぶらあげ	にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	687 24.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すましじる	わかめ	えのきたけ ねぎ たまねぎ	しらたまもち	
	さんまゆずみそに	さんま みそ		さとう こめこ	
	ごまあえ		キャベツ もやし にんじん	さとう ごま	
12 (月)	ごはん			こめ	653 26.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	とうふ ぶたひきにく みそ	たまねぎ にんじん グリビ°ス しいたけ	ごまあぶら さとう でんぷん	
	バンバンジー	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	ごま さとう	
13 (火)	コッペパン			はちみつパン	625 24.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なすとひきにくのスパゲティ	ぶたひきにく チーズ	なす たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	スパゲティ	
	ドレッシングサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし	さとう あぶら	
14 (水)	ごはん			こめ	677 26
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくぜんに	とりにく あつあげ ほうてん	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん グリビ°ス	じゃがいも さとう	
	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	あぶら でんぷん	
	きゅうりとコーンのごまあえ		きゅうり とうもろこし	さとう ごま	
15 (木)	コッペパン			コッペパン	613 27
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しろはなまめととうにゅうのスープ	ベーコン とうにゅう しろはなまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ		
	ぶたにくのこうみいため	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	さとう ごまあぶら ごま あぶら	
16 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	714 26.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トッポギスープ	とりにく とうふ みそ	にんじん ぶかねぎ チンゲンサイ しいたけ	トッポギ ごま	
	ヤンニョムチキン	とりにく	おろしりんご	でんぷん あぶら オリーブオイル さとう ごま	
	もやしのなんばんづけ		もやし にんじん	さとう ごまあぶら ラー油	

令和 4 年 9 月 学校給食予定献立表 島原市立第四小学校

日 付 曜 日	献 立 名	主 な 働 き と 材 料 名			エネルギー
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	たんぱく質
20 (火)	こめこパン			こめこパン	625
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9
	こぎつねうどん	とりにく あぶらあげ はんぺん	ねぎ にんじん たまねぎ	うどん	
	だいずとこざかなのあげに	だいず にぼし		でんぷん あぶら さとう ごま	
21 (水)	ごはん			こめ	652
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8
	じゃがだんごじる	はんぺん	えのきたけ ねぎ たまねぎ	じゃがもち	
	かんこくふういためもの	ぶたにく	にんじん きくらげ キャベツ にら	さとう ごまあぶら ごま あぶら	
22 (木)	コッペパン			コッペパン	678
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
	とりにくのハーブあげ	とりにく	パセリ	でんぷん あぶら さとう	
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン	あぶら さとう	
26 (月)	ごはん			こめ	623
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3
	かきたまじる	はんぺん たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	
	ぶたにくのスタミナいため	ぶたにく	たまねぎ にら にんじん もやし たけのこ	さとう ごま ごまあぶら でんぷん	
27 (火)	くろざとうパン			くろざとうパン	657
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9
	スパゲティナポリタン	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	スパゲティ あぶら	
	キャベツとパイのサラダ		キャベツ にんじん パイ	あぶら	
28 (水)	ごはん			こめ	618
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23
	ふしめんじる	はんぺん とりにく	たまねぎ ねぎ	ふしめん	
	きびなごごまフライ	きびなご		あぶら ごま こむぎこ	
	うらかみそぼろ	ぶたにく てんぷら	ごぼう にんじん もやし こんにゃく しいたけ	さとう あぶら	
29 (木)	コッペパン			コッペパン	679
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1
	かぼちゃチャウダー	とりにく ベーコン だっしふんにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん	こむぎこ マーガリン	
	オムレツ	たまご	あぶら ほうれんそう	でんぷん あぶら	
	カラフルサラダ		キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	あぶら さとう	
30 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	647
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5
	さといものそぼろに	とりひきにく ほうてん	にんじん たまねぎ グリルピース	さといも じゃがいも さとう でんぷん あぶら	
	いわししょうがに	いわし		さとう でんぷん	
	すのもの	わかめ	きゅうり にんじん	さとう	

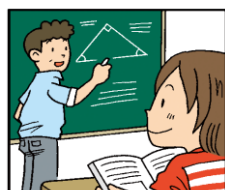
※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願ひします。
 ※ 9月分の給食費は9月5日（月）に引き落とししますのでよろしくお願ひします。

早起き早寝朝ごはん、元気に 学校生活を

生活リズムを チェックしてみよう♪

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- ねる前までテレビを見ていたり、パソコンやけいたい電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- ねる時は、部屋を真っ暗にして眠る。