

8・9月の献立

良い姿勢で
上手に食べよう！



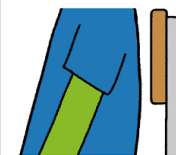
よい姿勢をつくるためのポイント



いすに深く座る



背もたれに
寄りかからない



机と体はこぶし
1つ分あける



両足を床に
つける



栄養表示について

表示の栄養価は、中学部の
栄養価です。
基準値は以下のとおりです。

エネルギー：740kcal
たんぱく質：13～20%
脂質：20～30%

良い・要男で 上手に食べよう！ 9月の 給食目標		8月29日(木) れいとう おうとう わかめ サラダ ハヤシライス エネルギー：722kcal たんぱく質：12% 脂質：20%		8月30日(金) カレー ポテト こまつなと ぶたにくの いためもの ごはん なすの みそしる エネルギー：721kcal たんぱく質：16% 脂質：26%					
9月2日(月) ごもく ひじき さばの みそに ごはん とやまの やさいスープ エネルギー：725kcal たんぱく質：17% 脂質：23%		9月3日(火) キャベツ サラダ ポークチャップ しよくパン 秋やさいの コンソメスープ ブルーベリー ジャム エネルギー：717kcal たんぱく質：17% 脂質：28%		9月4日(水) もやしと にんじんの ごまあえ やきししゃも 小2匹 中・高3匹 ごはん 旬のゆずの かおりの みそしる エネルギー：732kcal たんぱく質：20% 脂質：29%		9月5日(木) ゆかり あえ あつあげの カレーいため ごはん てづくりふりかけ ごまかつお なめこの みそしる エネルギー：713kcal たんぱく質：17% 脂質：27%		9月6日(金) こまつなと コーンの ソテー ポテト オムレツ しよくパン チキントマト スープ エネルギー：707kcal たんぱく質：17% 脂質：33%	
9月9日(月) やさいの こんぶづけ あじの てりやき むぎごはん りんご じゃがいもの みそしる エネルギー：715kcal たんぱく質：18% 脂質：22%		9月10日(火) かぼちゃ サラダ にこみ ハンバーグ ごはん ふわふわ たまご やさいのスープ エネルギー：741kcal たんぱく質：15% 脂質：23%		9月11日(水) ニラともやし のごましょうゆ あえ はるまき ごはん ワンタン スープ エネルギー：758kcal たんぱく質：11% 脂質：28%		9月12日(木) こまつなの ために あかうおの しおこうじやき ごはん てづくりふりかけ ごまのり じゃがいもと ベーコンの みそしる エネルギー：717kcal たんぱく質：18% 脂質：26%		9月13日(金) カラフル サラダ ポーク ピカタ コッペパン キャロット スープ エネルギー：761kcal たんぱく質：19% 脂質：30%	

（食材の都合で変更することがあります）

(食材の都合で変更することがあります)



9月の献立

9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)
敬老の日				
	エネルギー: 765kcal たんぱく質: 16% 脂質: 20%	エネルギー: 723kcal たんぱく質: 19% 脂質: 26%	エネルギー: 731kcal たんぱく質: 16% 脂質: 27%	エネルギー: 732kcal たんぱく質: 18% 脂質: 31%
9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)
振替休日				
	エネルギー: 744kcal たんぱく質: 17% 脂質: 28%	エネルギー: 761kcal たんぱく質: 15% 脂質: 22%	エネルギー: 748kcal たんぱく質: 16% 脂質: 29%	エネルギー: 779kcal たんぱく質: 15% 脂質: 31%
9月30日(月)				
エネルギー: 736kcal たんぱく質: 16% 脂質: 26%				
9月2日(月)～4日(水) 中学部 食物調べ班プレゼンツ！ おいしい汁物 中学部・総合的な学習の時間に考えた汁物が登場します。 栄養、旬、産地にこだわったスペシャルな一杯です♪ 9月17日(火) お月見献立 十五夜にちなんで、さといも入りのみそ汁とだんごが登場します☆ さといものみそしる お月見だんご 9月24日(火) 献立リレー 富山県編 6月にスタートした献立リレーの富山県編です！ 富山県を代表する昆布めをアレンジしたからあげが登場します。 こぶじめどりのから揚げ 9月27日(金) 富山県の おいしい食材 富山県を代表する果物！ 呉羽なしを使って 手作りジャムを作ります♪ 手作り呉羽なしジャム (食材の都合で変更することがあります)				

