

Table with columns for Day (日曜), Name (献立名), Energy (エネルギー), Fat (たんぱく質), and Nutrient categories (あか, みどり, きいろ). Rows include meals like セルフテリやきバーガー, チキンカレーライス, ぶたキムチどん, etc.



2学期 スタート! 2学期がはじまりました。今学期も勉強や運動を頑張るためには、まず「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えることが大切です。さあ、2学期も託麻北小のみんなと元気に過ごしましょう!

主食(ごはん・パン)もしっかり食べて、元気アツ! 9月は、残暑も厳しく、夏バテで食欲が落ちる時期です。給食では特にごはんやパンなどの「主食」が多く残ります。ごはんやパンなどの「黄色の食べ物」は、体を動かすためのエネルギー源です。今月の給食では、ごはんやパンがすすむように、井ぶりや、セルフサンドが多く登場します。みなさん、しっかり食べてくださいね♪

- ・テリやきハンバーガー
・チキンカレー
・ぶたキムチどん
・マーボー豆腐
・けいはん
・カレー大豆ふりかけ
・セルフドッグ

敬老の日



10日(水) けいはん 鶏飯 鶏飯は、鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。ほくした鶏肉、干しいたけ、錦糸卵などをご飯の上のせて、鶏ガラのスープをかけて食べます。


12日(金) ぶどう おおいたけんひたし 大分県日田市でとれたぶどうがでます。むらさき色の「巨峰」という種類です♪

秋分の日




18日(木) なし 梨 熊本市の芳野地区でとれた梨がでます♪秋月という種類の梨です。

日	曜	献立名	あか		みどり		きいろ		栄養価	
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚 海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類 さとう	おもに脂質 油脂		
25	木	ココアパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	パン・さとう マカロニ じゃがいも	あぶら アーモンド	581	25.1
		ぎゅうにゅう じゃがいものトマトに いりこアーモンド							～100年フード味めぐり～ 西京白みそ(京都府)	
26	金	むぎごはん	ホキ・みそ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ・むぎ こむぎこ・さとう そうめん	あぶら ごまあぶら	587	19.3
		ぎゅうにゅう								
		さかなのさいきょうみそソース にゅうめん ふりかけ								
29	月	ミルクパン	うずらたまご ぶたにく・かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ しょうが・しいたけ もやし・コーン・にんにく	パン はるさめ	あぶら ごまあぶら	570	23.8
		ぎゅうにゅう								
		タイピーエン チンゲンサイのちゅうかいため								
30	火	ぶちまるむぎごはん	とりにく あぶらあげ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のりつくだに	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ・むぎ うどん こんにやく さとう	ごま あぶら	592	21.2
		ぎゅうにゅう								
		ごもくうどん								
		きんぴらごぼう のりつくだに								



～100年フード味めぐり～  
西京白みそ(京都府)

西京白みそは京都で  
生まれました。米麴を  
たっぷり使い、まるやかな  
甘みと塩分の低さ、  
美しい淡い黄色の色合  
いが特徴の白みそです



※ 都合により、献立が変更する場合があります。