令和8年度

8.9月のこんだてひょう　山ノ内小学校

こんだて名				（あか）おもに からだをつくるもの		（みどり）おもに からだのちょうしをととのえるもの		（き）おもにエネルギーのもとになるもの	
				①魚・肉・卵・豆・豆製品	②牛乳・小魚・海そう	③緑黄色野菜	④その他の野菜・きのこ・果物	⑤穀類・いも類・さとう	⑥油脂
8/31	月		ポークカレー	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら
9/1	火		セルフドッグ（チリコンカン）	だいず・ぎゅうにく・ぶたレバー		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいのスープに	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら
			みかんゼリー					みかんゼリー	
2	水		むぎごはん					こめ・むぎ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ごもくうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ（だし：かつお）	わかめ（だし：こんぶ）	にんじん	たまねぎ・しろねぎ・しいたけ	うどん	
			ごまネーズあえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ
			こんぶのつくだに		こんぶ				
3	木		ごはん					こめ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			しおにくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく	じゃがいも・いとこんにゃく・さとう	ごまあぶら
			きりぼしだいこんのそくせきづけ		こんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	さとう	
			のりごまふりかけ		のり・あおのり				ごま
4	金		ミルクパン					パン	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			にくだんごスープ	ミートボール		にんじん	もやし・キャベツ・たまねぎ・しろねぎ・きくらげ		ごまあぶら
			れんこんサラダ	チキンフレーク		こまつな	れんこん・コーン	さとう	ごま・あぶら
			チーズ		チーズ				
7	月		けいはん	とりにく・たまご		にんじん	たくあんづけ・しいたけ・しろねぎ	こめ・むぎ・さとう	あぶら
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			くきわかめのごまずあえ		くきわかめ		もやし・キャベツ	さとう	ごま
			ムース					ムース	
8	火		しょくパン					パン	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			カレーとうふ	とうふ・ぶたにく		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく		あぶら
			ちゅうかサラダ		かいそうめん	にんじん	キャベツ・コーン	さとう	ごま・ごまあぶら
			りんごジャム					りんごジャム	
9	水		むぎごはん					こめ・むぎ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さんまのかんろに	さんま					
			ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	キャベツ・きゅうり		
			ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	（だし：いりこ）	にんじん	だいこん・ごぼう・しろねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	あぶら
10	木		ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ・キムチ	こめ・さとう	ごまあぶら
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			もやしのナムル		しらすぼし	こまつな	もやし	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら
			うずらたまごとわかめのスープ	うずらたまご・とうふ・かまぼこ（だし：かつお）	わかめ	にんじん	たまねぎ・しろねぎ		
11	金		こめこパン					パン	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さかなのケチャップソース	たら			たまねぎ・しめじ	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら
			ラビオリスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	ラビオリ	あぶら
			ぶどう				ぶどう		
14	月		ハヤシライス	ぎゅうにく	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ビーンズサラダ	だいず　いんげんまめ・ツナ			キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら
15	火		ミルクパン					パン	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			スパイシーやきそば	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ピーマン	もやし・キャベツ・たまねぎ・しろねぎ・にんにく	めん	ごまあぶら
			こいわしフライ		いわし			パンこ	あぶら
			フルーツミックス				みかん・おうとう	カクテルゼリー	
16	水		むぎごはん					こめ・むぎ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく・こうやとうふ・みそ		ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが	さとう	あぶら
			はるさめじる	かまぼこ（だし：かつお）	（だし：こんぶ）	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	
			だいずといりこのかおりあえ	だいず	いりこ・あおのり			さとう	
17	木		ごはん					こめ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さばのソースに	さば			しょうが	さとう	
			たくあんのあえもの				キャベツ・きゅうり・たくあんづけ		ごま
			とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ（だし：いりこ）	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しろねぎ		

こんだて名				（あか）おもに からだをつくるもの		（みどり）おもに からだのちょうしをととのえるもの		（き）おもにエネルギーのもとになるもの	
				①魚・肉・卵・豆・豆製品	②牛乳・小魚・海そう	③緑黄色野菜	④その他の野菜・きのこ・果物	⑤穀類・いも類・さとう	⑥油脂
18	金		セルフツナサンド	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	パン	ノンエッグマヨネーズ
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			こめこのクリームスープ	ベーコン・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら
			ミックスナッツ						アーモンド・カシューナッツ
24	木		ごはん					こめ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さかなのこうみソース	ホキ		ねぎ	しょうが・にんにく	こむぎこ・さとう	あぶら・ごまあぶら
			キャベツのみそしる	あつあげ・みそ	（だし：いりこ）	にんじん	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・しろねぎ		
			つきみだんご	きなこ				しらたまもち・さとう	
25	金		ミルクパン					パン	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ウインナーとしろいんげんまめのパスタ	ウィンナー・いんげんまめ	チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・さとう	あぶら
			ナッツいりとうがんのサラダ			にんじん	とうがん・きゅうり・コーン	さとう	カシューナッツ・ごまあぶら
28	月		なんかんあげどん	とりにく・たまご・あぶらあげ		にんじん	たまねぎ・しろねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			もやしのごまずあえ		しらすぼし		もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごま
			ふしそうめんじる	かまぼこ　(だし：かつおぶし)	(だし：こんぶ)	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	そうめん	
29	火		まるパン					パン	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さかなフライ	ホキ				パンこ　こむぎこ	あぶら
			コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン		あぶら
			ベーコンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら
30	水		チキンカレー	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なしいりサラダ				キャベツ・きゅうり・なし	さとう	あぶら

※献立・材料・実施の有無は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、必ずお子さんと一緒に対応献立表を確認してください。
　また、加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は給食室へお申し出ください。

ぱくぱく ～食べて学ぼう～

早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる！

夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができたでしょうか。
「早寝・早起き・朝ごはん」は、元気な毎日を過ごすためにとても大切です。朝ごはんをしっかり食べると、勉強や運動をがんばるためのエネルギーになります。2学期も苦手なものにも少しずつチャレンジして、元気いっぱいの毎日を送りましょう。

今月の給食予定

◆9月16日(水)　ひごまるデー「大豆」

◆9月24日(木)　十五夜「月見団子」

◆9月28日(月)　味の旅「玉名」

今月のおすすめ食材

●9月9日(水)　さんま

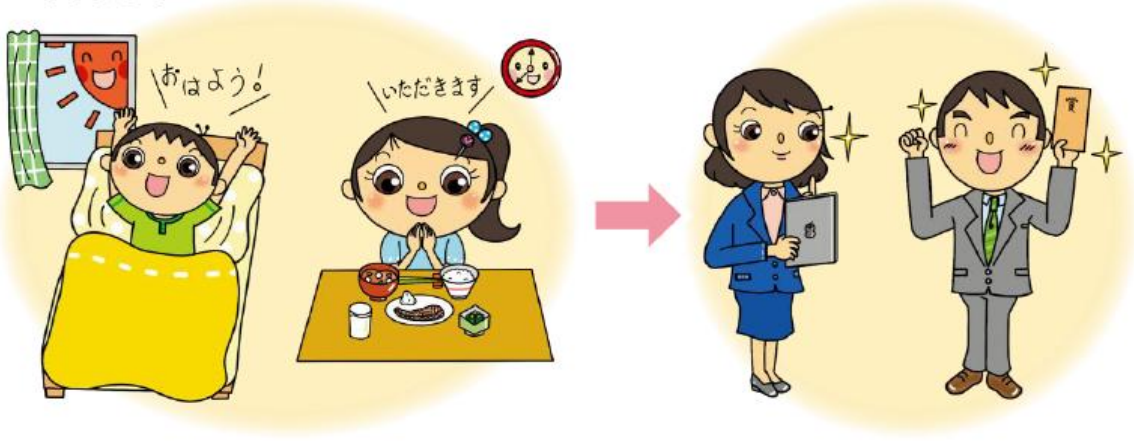
●9月11日(金)　ぶどう

●9月25日(金)　冬瓜

●9月30日(水)　梨

子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に!

●子どものころに、早寝・早起き・朝ごはんを心がけていた人ほど、大人になってからの学ぶ力や考える力、人とかかわる力が高い傾向があるとの調査結果もあります。



☆早寝・早起き・朝ごはんなどの規則正しい生活は、私たちの体がもっている「眠る力」や「食べる力」を元気に働かせるためにもとても大切です。