



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		しゅしょく	デザート		ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる						ねつやちからになる
		毎日	はし・スプーン もってきてね									
8/28	水		ミニクワッサン ひやしちゅうか (パックめん)		えだまめ	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	にんじん キャベツ きゅうり もやし えだまめ	パン ちゅうかめん ごま	653	27.9	21.3	3.4
29	木		むぎごはん		なつやさいカレー フルーツポンチ	ショア ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト いんげん たまねぎ なす ズッキーニ しょうが にんにく ミックスフルーツ みかん パイ	むぎごはん じゃがいも あぶら ゼリー	649	18.2	14.3	1.9
30	金		ごはん		ぶたどんのぐ きりほしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと みそ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ しらたき グリンピース きりほしだいこん キャベツ	ごはん さとう ごま	610	25.2	17.8	2.0
9/2	月		まるパン		てりやきチキン トマトスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	かほちゃ トマト にんじん たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり	パン あぶら オリーブゆ さとう	598	26.4	22.8	3.3
3	火		ごはん		ぶたにくとゴーヤの キムチいため もすくのすましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご けずりぶし かまぼこ もすく	みつば にんじん ゴーヤ はくさいキムチ ほししいたけ みかん	ごはん ごまあぶら	645	23.7	24.9	2.1
4	水		パンズパン なすとトマトの スパゲッティ	2年リクエスト	ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ツナ	トマト ピーマン にんにく たまねぎ なす マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	パン スパゲッティ オリーブゆ あぶら さとう	598	24.7	18.3	2.6
5	木		ごはん		ハンバーグの アップルソースかけ コンソメスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん あかパプリカ たまねぎ どうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも オリーブゆ さとう	614	22.0	18.8	2.5
6	金		わかめごはん		にくじゃが ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき とりにく	にんじん いんげん たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	644	25.9	18.8	3.0
9	月		しょくパン スライスチーズ		ラタトゥイユ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ツナ	きパプリカ あかパプリカ トマト にんじん たまねぎ にんにく ズッキーニ なす キャベツ きゅうり	パン オリーブゆ クルトン ドレッシング	616	30.8	23.4	2.3
10	火		ごはん		とりにくのレモンソース ちゅうかふうなめこスープ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なんと けずりぶし	にんじん にら チンゲンサイ しょうが レモン なめこ ながねぎ たまねぎ キャベツ もやし	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	629	23.5	20.9	3.1
11	水		せわりパン カレーやきそば		こざかなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ もやし キャベツ どうもろこし	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	620	26.8	19.1	3.1
12	木		ごはん		ハヤシライス コーンサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし なし	ごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	670	20.4	23.0	2.3
13	金		ごはん	お月見こんだて	さんまのかばゆき おつきみじる からしあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さんま	チンゲンサイ だいこん たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう ごま さといも しらたまもち	701	22.8	23.4	1.7
17	火		ごはん		エビシューマイ わかめのからみスープ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく	にら ピーマン あかパプリカ にんじん たまねぎ ながねぎ だけのこ	ごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	602	24.3	19.4	2.5
18	水		くろパン きつねうどん		だいすとこざかなのあげに アセロラゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なんと だいす にほし	にんじん ながねぎ ほししいたけ	パン うどん かたくりこ あぶら さとう ごま	623	27.6	19.1	2.3
19	木	6年リクエスト	とりめし (むぎごはん)		かみなりじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かまぼこ	にんじん こまつな しょうが こんやく だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ どうもろこし	むぎごはん さとう じゃがいも ごまあぶら ごま ノック マネース	643	23.7	19.8	2.7
20	金	運動会応援こんだて	ごはん		ぶたにくのあきまうめソース にくだんごワタンスープ おんやさいサラダ	ぶたにく とりにく	にんじん にら かほちゃ フロッコリー はくさい もやし ながねぎ オレンジ	ごはん さとう ごまあぶら うめずし ワタン じゃがいも ドレッシング	703	23.0	17.4	3.1
25	水		ツイストパン ペペロンチーノ	3年リクエスト	シーフードサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かいそう いか えび	ピーマン あかパプリカ にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン	パン スパゲッティ オリーブゆ ドレッシング さとう	606	23.9	23.0	3.0
26	木		ごはん		あつやきたまご なまあげのそぼろに うめのかおりサラダ	ぎゅうにゅう たまご なまあげ ぶたにく	にんじん いんげん たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり うめ	ごはん さとう かたくりこ オリーブゆ さとう ごま	689	29.1	25.1	2.3
27	金		はつがげんまい ごはん		チキンカレー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	にんじん こまつな たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン	はつがげんまいごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	623	20.8	21.0	2.6
30	月		こめっこばん チョコクリーム		ポトフ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ツナ	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり	パン じゃがいも ドレッシング	611	24.5	27.4	2.8

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。
 ※8月の給食費の振替日は、**8月26日(月)**、9月の給食費の振替日は**9月25日(水)**になります。
 口座の確認をお願いします。

地場産食材 本字はJA碓氷安中 本字は秋間梅林
 ♪ 秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください ♪

(平均値)	636	24.5	20.9	2.6
(基準値)	650	27.5	18.5	2.0

6月に行った『もりもり週間』ですが、2年生・3年生・6年生が10日間すべて完食でした！
 完食賞としてリクエストをとった結果、2年生がく冷凍みかん、3年生がくペペロンチーノ、
 6年生がくとりめしでした。
 どの学年もたくさん食べてくれましたので、全体の残食がとても少なかったです。ありがとうございます。
 たくさん食べて丈夫な体をつくりましょう！



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたりしてしまいます。
 運動会の練習も始まりますので、暑さに負けず元気な体になるためにもしっかり朝ごはんを食べましょう！