



平成29年度8・9月分学校給食予定献立表



日(曜)	献立名	主な食品とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤) おもに体をつくるもとになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる	
8/30 (水)	主食	ツイストパン	スキムミルク	小麦粉・油・さとう	592
	おかず	チキンピーズ	とり肉・ベーコン・だいず	じゃがいも・油・さとう	
		だいこんとツナのサラダ	ツナ	油・さとう	25.4
	牛乳	牛乳	牛乳	だいこん・きゅうり・コーン	
8/31 (木)	主食	ごはん		米	593
	おかず	ごもくどうふ	とうふ・とり肉・わかめ・みそ	油・さとう	
		はるさめサラダ	ごま	はるさめ・油・さとう	24.3
	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・たまねぎ・たけのこ・ねぎ キャベツ・きゅうり	
9/1 (金)	主食	はつがげんまいいりごはん		米・はつがげんまい	617
	おかず	ネパールカレー	とり肉・ヨーグルト	じゃがいも・油・さとう	
		チーズサラダ	チーズ	油・さとう	22.0
	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・たまねぎ・しょうが・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん もも	
4(月)	主食	ごはん		米	630
	おかず	じゃがいもの肉みそソース	ぶた肉・みそ	じゃがいも・油・さとう・でん粉	
		かいそうサラダ	わかめ・こんぶ・とさかのり	油・さとう	21.6
	牛乳	牛乳	牛乳	たまねぎ・にんじん・しいたけ さやいんげん キャベツ・きゅうり・コーン みかん	
5(火)	主食	ぶどうパン	スキムミルク	小麦粉・油・さとう	622
	おかず	ナスのアラビアータ	とり肉・フランクフルト	スパゲッティ・油・さとう	
		にんじんのラペ	ベーコン・チーズ	バター	22.1
	牛乳	牛乳	牛乳	油・さとう にんじん・にんにく・バジル トマト・バジル	
6(水)	主食	さけチャーハン	さけ	米・油・バター	525
	おかず	コーンととうがんのスープ	ベーコン・牛乳	油	
		ナムル		油・さとう	18.8
	牛乳	牛乳	牛乳	たまねぎ・にんじん とうがん・コーン・たまねぎ もやし・こまつな・にんにく・しょうが	
7(木)	主食	コッペパン	スキムミルク	小麦粉・油・さとう	619
	おかず	フランクフルト	フランクフルト		
		ポイルキャベツ			23.2
	牛乳	牛乳	牛乳	ベーコン・ひよこ豆 マカロニ・じゃがいも・油 たまねぎ・セロリー・にんじん かぶ・トマト・こまつな	
8(金)	主食	ごはん		米	590
	おかず	じゃがいものカレーしょうゆに	あつあげ・とり肉	じゃがいも・油・さとう	
		みずなののりあえ	とり肉・のり		22.8
	牛乳	牛乳	牛乳	たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん・みずな	
11(月)	主食	たまごとじうどん	たまご・とり肉・わかめ	さとう・でんぷん	606
	おかず	だいずといものあおりのりふうみ	だいず・のり	じゃがいも・小麦粉・油	
		ゆかりあえ			22.8
	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・あかじそ	
12(火)	主食	ホブサ		小麦粉・さとう	548
	おかず	スラッピージョー	ぶた肉・ひよこ豆	油・パン粉	
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ・油	26.3
	牛乳	牛乳	牛乳	にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・マッシュルーム キャベツ・たまねぎ・にんじん かぶ・ほうれんそう レモンのとうにゅうパンナコッタ とうにゅう さとう・はちみつ・でんぷん レモン	
13(水)	主食	ごはん		米	559
	おかず	いわしのみぞれに	いわし	さとう・でんぷん	
		きのこじる	とうふ・みそ		22.0
	牛乳	牛乳	牛乳	だいこん なめこ・しめじ・まいたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり	

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。

使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの（キャリアオーバー等）を除く。

🌿 は、本市緑区でつくられたおいしくて新鮮な「こまつな」が登場する日です。



日(曜)	献立名	主な食品とその働き			エネルギー (kcal)
		(赤) おもに体をつくるもとになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる	たんぱく質 (g)
14(木)	主食	はつがげんまいいりごはん	米・はつがげんまい		595
	おかず	ドライカレー	ぶた肉・だいず	小麦粉・油・さとう	
	牛乳	牛乳	牛乳		22.6
15(金)	主食	わかめじゃこごはん	ちりめんじゃこ・わかめ・ごま	米	570
	おかず	さけフライ	さけ	小麦粉・油・でん粉	
	牛乳	牛乳	牛乳		22.3
19(火)	主食	ごはん	米		646
	おかず	おやこどん	たまご・とり肉	さとう・でんぷん	
	牛乳	牛乳	牛乳		22.7
	おかず	こまつなのいそかあえ はちみつレモンゼリー	のり	さとう・はちみつ	
20(水)	主食	ひるぜんおこわ	あずき・とり肉・あぶらあげ	米・もち米・さとう・油	605
	おかず	ししゃもフライ なすのみそしる	ししゃも	小麦粉・油・でんぷん	
	牛乳	牛乳	牛乳		22.3
21(木)	主食	くろパン	スキムミルク	小麦粉・さとう・こくとう・油	631
	おかず	さつまいものシチュー	ベーコン・とり肉・牛乳	さつまいも・小麦粉	
	牛乳	牛乳	牛乳		22.4
22(金)	主食	ごはん	米		628
	おかず	のりのつくだに	のり	さとう	
	牛乳	牛乳	牛乳		24.3
	おかず	肉じゃが ごますあえ サンプルーン	ぶた肉・あつあげ ごま	じゃがいも・油・さとう	
25(月)	主食	ごはん	米		631
	おかず	とり肉とさつまいものうまに	とり肉	さつまいも・でんぷん	
	牛乳	牛乳	牛乳		22.5
26(火)	主食	スタミナみそラーメン	ぶた肉・みそ	めん・油	677
	おかず	こざかないりしゃりしゃりあげ	だいず・かえりにほし	さとう・油・小麦粉・でんぷん	
	牛乳	牛乳	牛乳		31.9
27(水)	主食	あきのかおりごはん	とり肉・あぶらあげ	さつまいも・くり・油	648
	おかず	カレーのたつたあげ	カレー	でんぷん・小麦粉・油	
	牛乳	牛乳	牛乳		28.9
28(木)	主食	ごはん	米		584
	おかず	えびととうふのチリソース	えび・とうふ	でんぷん・さとう・油	
	牛乳	牛乳	牛乳		22.5
29(金)	主食	はつがげんまいいりごはん	米・はつがげんまい		665
	おかず	ビーンズストロガノフ	ぶた肉・だいず	油・小麦粉・バター	
	牛乳	牛乳	牛乳		23.6

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。

使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの（キャリアオーバー等）を除く。

🌿 は、本市緑区でつくられたおいしくて新鮮な「こまつな」が登場する日です。

学校給食摂取基準

エネルギー 640kcal  
たんぱく質 24g (範囲18~32g)

今月の平均栄養量	
エネルギー (Kcal)	608
たんぱく質 (g)	23.5



## 給食だより 9月



平成29年9月4日  
さいたま市立芝川小学校

2学期の給食が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、毎日の生活リズムは取り戻せましたか？

9月は運動会練習がたくさんありますね。毎日を元気にすごすために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 朝日と朝食がもたらすよい効果とは



わたしたちの体には、脳と、肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムをつくり、細胞の多くの活動を変動させています。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期に変えることができるといわれています。体調を整えるために、毎日、早起きをして、朝日を浴び、朝食をしっかり食べましょう。

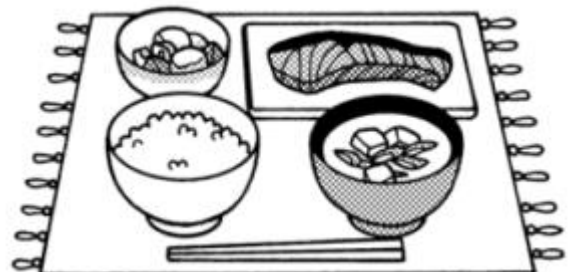
## 朝食で体内時計をコントロールするには

## 食べる時間は？



朝食は毎日規則正しく同じ時間帯に食べましょう。同じ時間帯にくり返し食事をとることが刺激となって、内臓にある時計遺伝子を調整しています。

## 食べる内容は？



ごはんやパンなどの主食だけの朝食では栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜・副菜・汁物など、一緒に食べてバランスのよい充実した朝食をとりましょう。