

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギー-kcal たんぱく質g 休み明けの シムmg 塩分g	ひとくちメモ
			ちやにくのもとになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
2	月	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ	630 20.4 20.6 284 2.5	<b>学校生活のスタート</b> 夏休みも終わり、学校生活が再開しました。休み明けの今、生活リズムを整えることで学習意欲や体力、気力の低下を防ぐことができます。規則正しい生活リズムを心がけていすね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ には しょうが	こむぎこ あぶら		
		ごもちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ホールコーン きくらげ	ごまぶら		
		れいとうパン		パインアップル	さとう		
3	火	マーガリンいりロールパン			パン マーガリン	627 23.0 26.5 419 2.4	<b>やきそば</b> 野菜は炒めたりゆでたり、料理をすることでたくさん食べることができます。給食でも人気献立のやきそばにはめんの1.5倍の野菜が入っていますよ。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ぶたにく	キャベツ にんじん もやし しょうが	むしめん あぶら		
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ	ごま		
		プリン	とうにゅう		さとう		
4	水	むぎごはん			こめ むぎ	575 25.2 17.9 393 1.7	<b>正しい姿勢で食べていますか</b> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ にんじん はねぎ しいたけ にんにく しょうが ねぶかねぎ	でんぶん さとう ごまあぶら		
		もやしとニラのソテー		もやし には キャベツ	ごまあぶら		
5	木	むぎごはん			こめ むぎ	598 24.0 18.9 543 2.3	<b>ごはんを食べよう</b> 給食の食べ残しの半分はいつもごはんです。ごはんには脳のエネルギーになる栄養がたくさん含まれています。不足すると勉強も運動も頑張ることができません。残さず食べましよう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう		
		にんじんのきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく	ごまあぶら さとう ごま		
		みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのきだけ ねぶかねぎ			
6	金	ウィンナードッグ	ウィンナー		パン さとう	521 25.5 24.8 306 2.5	<b>手洗いをしっかりと 食中毒を予防しよう</b> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう しろいんげん とうにゅう	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ クリームコーン	あぶら バター こむぎこ		
		グレープゼリー		ぶどうかじゅう	さとう		
9	月	むぎごはん			こめ むぎ	623 22.8 23.7 408 1.9	<b>長寿の秘訣</b> 豆・ごま・海藻・野菜・魚・きのこ類・いも類は日本で昔から食べられている長寿の秘訣と言われる食品です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さんまのかばやき	さんま	しょうが	あぶら でんぶん さとう		
		にびたし	あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ			
		なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ はねぎ			
きゅうしょく い りょうり せかいたび <b>給食で行こう！料理の世界旅</b>							
10	火	ナン			ナン	679 27.0 20.9 375 2.3	<b>インド料理</b> 今日の主食はいつもと違い、ご飯でもパンでもめんでもなく「ナン」です。インドなどで食べられる主食の一つです。一口ずつちぎってドライカレーと一緒に食べてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ドライカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく しょうが	あぶら		
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり ホールコーン	ドレッシング		
		はっこうにゅう	はっこうにゅう	マスカット			
11	水	むぎごはん			こめ むぎ	618 22.8 15.2 403 2.0	<b>中華料理</b> マーボー豆腐同様に、中国四川料理の1つ、ホイコーローは「回鍋肉」と書きます。色とりどりの野菜と豚肉を辛みそで調理しますが、給食では食べやすいようにアレンジして作ります。ご飯の進む料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぶかねぎ ビーマン	あぶら でんぶん		
		ちゅうかコーンスープ	たまご	チンゲンサイ もやし	はるさめ		
		あんりんデザート	とうにゅう	もも あんず	さとう		
12	木	きのこピラフ	ベーコン	しめじ えのきだけ にんじん	あぶら	587 21.1 17.4 339 2.3	<b>スペイン料理</b> 「ソパ・デ・アホ」とはにんにくスープのことです。日本ではあまりなじみがない、いろいろな料理が世界にはたくさんあります。世界の料理を知ることには食生活を豊かにしてくれます。
		ぎゅうにゅう					
		スペインふうオムレツ	たまご とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ	じゃがいも		
		ソパ・デ・アホ (にんにくのスープ)	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	あぶら		
		レモンゼリー		レモン	さとう		

日	よつび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 休み明けの シウムmg 塩分g	ひとくちメモ
			ちやにくのもとになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
13	金	しよくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう さわらのミックスソース キャベツとこまつなのソテー ポテトスープ	れんにゅう ぎゅうにゅう さわら みそ ベーコン	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ホールコーン	パン さとう あぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも	634 25.2 30.1 32.3 2.5	静岡市学校給食ウェブサイトは ↓ こちらです ↓ 
17	火	わかめごはん ぎゅうにゅう うさぎのハンバーグ ゆでキャベツ だいこんのスープ おつきみだいふく	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうにゅう いんげんまめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん にんじん えのきだけ	こめ むぎ ごま さとう さつまいも こめこ さとう	564 21.0 16.6 345 2.3	<b>お月見献立</b> きょうは十五夜です。きれいな月が見えるといいですね。 
18	水	ロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトいため やさしいスープ アーモンドいりあじつけにぼし	ぶたにく	たまねぎ ホールコーン トマト チンゲンサイ にんじん	パン あぶら バター マカロニ こむぎこ じゃがいも アーモンド さとう	538 24.7 17.8 32.9 2.4	<b>種実類</b> ナッツ類やごまなどは発芽に必要な栄養を備えているので、少量でも栄養価の高いものが多くあります。香りや食感を生かして料理にも使うことができますね。
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マンダイとやさいのちゅうかに はくさいとチンゲンサイのスープ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう マンダイ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン はくさい チンゲンサイ しめじ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん さつまいも さとう あぶら	573 22.7 16.1 275 1.9	<b>学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています</b> 
20	金	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ローストチキン フレンチサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり	パン いちごジャム ドレッシング じゃがいも	523 24.6 20.9 29.2 2.1	<b>ローストチキン</b> 岡小給食のローストチキンは、すりおろした野菜に白ワインやしょうゆと合わせた手作りのタレに鶏肉を漬け込み、オーブンで焼きます。給食の先生たちのていねいな調理で作るローストチキンです。おいしくいただきますしょう。
24	月	くろぎとうパン ぎゅうにゅう ようふうおでん チンゲンサイとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー しろつみれ こんぶ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん チンゲンサイ ホールコーン	パン くろみつとう じゃがいも	566 24.5 20.6 35.7 2.4	<b>洋風おでん</b> 今日のおでんにはウィンナーが入っています。また、調味料にカレー粉も使っています。パンでもおいしく食べることができる、給食ならではの洋風おでんです。
25	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら なっとう とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なっとう みそ	ごぼう にんじん こんにやく しょうが いんげん とうがん こまつな えのきだけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	681 25.1 23.4 32.9 2.2	<b>残菜</b> 残念ながら、給食の残菜は全部ゴミとして捨てられます。給食は牛乳も含めて全部を食べてバランスよく栄養が取れるようにしてありますので、全部食べてくれるとうれしいです。
26	木	ロールパン ぎゅうにゅう オムレツきのソース こふきいも やさしいスープ	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ じめじ えのきだけ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	パン さとう あぶら じゃがいも	590 22.2 24.2 44.5 2.5	<b>たまごの栄養</b> 卵は、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいて、良質なたんぱく質が豊富です。そのほか、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす働きのあるレシチンなどの成分が含まれています。いろいろな料理で食べましょう。
27	金	カレーライス ぎゅうにゅう こまつなとピーマンのソテー りんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな ピーマン ホールコーン りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	626 20.8 16.6 26.8 1.9	<b>ふるさと給食の日</b>  <b>静岡県産の小松菜</b>
30	月	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース パインサラダ あじつけにぼし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり パインナップル	ソフトめん あぶら ドレッシング ごま さとう	56 28.7 17.3 35.6 1.8	※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。 ※少年写真新聞社のイラストを使用しています。