



2019.9月 学校給食献立表 小学校

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ぶたにくのしょうがいため やさいのうまに ふりかけ むぎごはん モロヘイヤのすましる	3 はるまき やさいのちゅうがいため ☆あんにとんどうふ ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ	4 てりやきハンバーグ きんぴらごぼう むぎごはん みそけんちんじる	5 イカのガーリック焼き イタリアンサラダ ☆にゅうさんきんいんりょう コッパン ミネストローネ	6 いい歯の日 ☆れいとうみかん きりぼしだいこんのこんぶあえ くりごもくごはん キビナゴのてんぷら
9 サワラのこうらいやき なすのみそいため ☆なし むぎごはん トックスープ	10 チーズオムレツ だいこんサラダ こがたパン スパゲッティナポリタン	11 ☆アセロゼリー すぶた むぎごはん ちゅうかスープ	12 しろみさかなフライ カラフルポテト こめこいりしよくパン やさいスープ	13 十五夜の献立 サバのおろしだれ さといものもの ☆つきみだんご むぎごはん たまふのみそしる
16 敬老の日 敬老の日	17 ココアきなこピーズ グリーンサラダ ソフトめん ツナマトソース	18 食育の日 サンマのしおやき やさいのおかかあえ ☆きよほう むぎごはん あきなすのみそしる	19 とりにくのカレーパンこやき ごぼうサラダ こくとうしよくパン ポテトスープ	20 ☆ヨーグルト きりぼしだいこんとツナのもの きのこごはん サケのからあげ
23 秋分の日 昼と夜の長さが同じだよ	24 ちくわのいそべあげ(2ほん) こまつなのびたし ☆スイートポテト ゆでうどん きつねうどんのつゆ	25 ☆りんご キャベツソテー むぎごはん あきあじカレー	26 ささみのレモンソースかけ かいそうサラダ はいがパン コーンクリームスープ	27 ぶたどんのぐ もやしのごまあえ むぎごはん とうふのみそしる
30 あつあげのごまみそかけ ひじきのいために むぎごはん きのこじる	秋に美味しい野菜 		いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理をだします ※ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※ ☆は学校配送・容器回収です。容器は重ねて返してください。 学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成金を受けています。	

* 献立表および材料表は、各務原市のホームページでも確認することができます。
 ホーム>施設案内>行政関連施設>その他>各務原市学校給食センター>献立表(PDF)

* 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。
 * 揚げ物に使用する油は、一回限りの使いきりではありません。
 * シンヤモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。



朝食を食べて元気にすごそう！

脳のエネルギーになる
体が自覚める
血流がよくなる
体温が上がる
排便を促す

朝食を食べると体温が上がり、体全体が自覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も自覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝食は欠かせません。

朝ごはんを美味しく食べるためには...

- 早起きをする**
早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。
- 時間を決める**
同じ時間に食べると、次第に習慣になります。
- 夜食は食べない**
夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

朝ごはん何を食べていますか？

- 何も食べていない
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。
- 主食のみ
みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。
- 主食と主菜
野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

理想の朝ごはんは給食と同じように、主食・主菜・副菜・汁物がそろったごはんです。
足りないものを補って少しずつステップアップしましょう！

伝えよう日本の味 「十五夜」

「十五夜」は、食べものの収穫に感謝をする行事で、ススキを飾り、米の粉で作った団子や里芋、柿、栗などををお供えします。
特に、里芋は重要なお供え物で、「いも名月」とも言われています。今年の「十五夜」は、9月13日(金)です。良い天気になって美しい月を見ることができるといいですね。
給食では、十五夜の献立として、『里芋の煮物』『月見団子』が登場します。