



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
 ※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。
 ※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。
 ※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。



こ ん だ て	<p>栄養指導目標：あつさにまけず、しょくじをとろう</p> <p>《食事をするうえでのポイント》</p> <p>①めん類など炭水化物だけで済ませず、卵や鶏肉などのたんぱく質をトッピングしましょう。</p> <p>②ビタミンB1が豊富な豚肉を食べましょう。たまねぎやんにくなどと一緒に食べるとビタミンB1の吸収を高めてくれるので、組み合わせるのをおすすめです。</p>		<p>【国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業】 提供日：9月9日(木)</p> <p>《事業目標》 インバウンドの減少等の影響を受けている農林漁業者等の販路多様化、流通構造の改革</p> <p>《支援対象》 ・学校給食、子ども食堂等への食材提供 ・消費者向けの新たな販路確立(インターネット等) ・宅配、デリバリーを活用した多様な販路確立 ・創意工夫による多様な販路の確立</p> <p>《提供詳細》 沖縄県北の大宜味村でアカジンミーバイの陸上養殖を手掛ける紅仁(あかじん)。廃校となった小学校を村から借り受け、体育館に水槽を設置し、2018年9月から養殖を開始。天然物と遜色ない色鮮やかな赤に体色変化するアカジンを育てることに成功しています。</p>				
	小学校	中学校	6(月)	7(火) 沖縄終戦の日	8(水)	9(木) 重陽の節句	10(金)
こ ん だ て	小学校	中学校	フルーツヨーグルト ☆くろまめいり (おぎごはん) (カレールウ) きこのカレー きんぴらごぼう	さつまいも てんぷら ネーブル カンダバー ジューシー やさいちゃんぶるー	マンゴー (めん) (ひやしちゅうかスープ) (ひやしちゅうかのぐ) ひやしちゅうか ホイコーロー	ミーバイ無償提供 ナスのうまに ミーバイのみそしる	ネーブル チーズおから ぶりのてりやき おぎごはん じゃがいものみそしる
小学校	中学校	小学校	C 759 P 24.4 F 23.3	C 517 P 23.6 F 17.9	C 682 P 25.6 F 26.3	C 649 P 31.7 F 18.3	C 693 P 31 F 22.1
中学校	小学校	中学校	C 944 P 29.4 F 27.8	C 594 P 28.1 F 19.6	C 833 P 31 F 31.8	C 799 P 39.4 F 21.5	C 851 P 37.4 F 26.1
こ ん だ て	小学校	中学校	13(月) きゅうりとかいそうのごますあえ (おぎごはん) (あつあげのそばろに) あつあげのそばろに きこのスープ	14(火) 紅芋ペースト無償提供 ベにいも スイートポテト ぐらたんふうマカロニのミルクに コッペパン やさいスープ	15(水) ゼリー無償提供 (めん) シークワサーゼリー (しる) (にく) (かまぼこ) みやこそば ほうれんそうのごますあえ	16(木) 8月カシチー マーミナーウサチー (おぎごはん) (とうがんととりにくのあまからに) とうがんととりにくのあまからにどん なかみじる	17(金) ネーブル ひきにくともやしのあんいため かりんとう かりんとうのあんいため かりんとうのあんいため かりんとうのあんいため
小学校	中学校	小学校	C 585 P 24 F 17.3	C 719 P 27.4 F 20.8	C 688 P 33.9 F 15.2	C 607 P 27 F 18.4	C 607 P 23.5 F 18.2
中学校	小学校	中学校	C 726 P 29.3 F 20.4	C 871 P 33 F 24.1	C 823 P 41.5 F 17.2	C 747 P 32.7 F 21.6	C 760 P 29.2 F 22.3
こ ん だ て	小学校	中学校	20(月) けいろうひ 敬老の日	21(火) 十五夜 ライチゼリー (おぎごはん) (ガバオライスのぐ) (除去食対応) (めだまやき) おつきみ はるさめスープ	22(水) さばのカレーやき (おぎごはん) (あつあげのそばろに) かぼちゃのそばろあんかけどん あさりのみそしる	23(木) しゅうぶんひ 秋分の日	24(金) ネーブル かいそうサラダ チキンのだいこんみぞれがけ おぎごはん さつまじる
小学校	中学校	小学校	C P F	C 635 P 22.6 F 16.2	C 678 P 32.4 F 20.3	C P F	C 655 P 26.5 F 19.7
中学校	小学校	中学校	C P F	C 764 P 26.6 F 18.6	C 858 P 41.3 F 25.6	C P F	C 800 P 31.8 F 23.1
こ ん だ て	小学校	中学校	27(月) 今月の郷土食～青森県～ にあえっこ りんご (おぎごはん) (とわだバラやき) とわだバラやきどん けのじる	28(火) ネーブル ナポリタン まめとかにかまのスパゲティースープ	29(水) ネーブル (除去食対応) ふーちゃんぶるー アジフライ きびごはん とろろこんぶじる	30(木) ハニーマスタードチキン キャベツのナッツあえ コッペパン ナスのトマトスープ	《欠食予定》 13日 城東中全欠食 24日 西城小、城辺小、砂川小全欠食 30日 城辺小6年欠食
小学校	中学校	小学校	C 748 P 31.3 F 25.1	C 540 P 22.8 F 17.3	C 694 P 31.4 F 22.1	C 611 P 28.2 F 25.9	
中学校	小学校	中学校	C 917 P 38.1 F 30.4	C 655 P 27.3 F 20.5	C 818 P 36.7 F 24.3	C 761 P 34.8 F 31.1	