

令和7年度

8・9月 こんだてひょう



函南町立東小学校

日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の	エネルギー(kal)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～	調味料	たんぱく質(g)
8/28 木	○	むぎごはん	米 麦				530kcal 21.2g
		ガバオライスのぐ	油 片栗粉 砂糖	鶏肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン バジル たけのこ	カブラー オイスター 醤油	
		ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ)	油 春雨 ごま油	えび 豚肉	人参 キャベツ きゅうり もやし レモン汁	カブラー 塩 醤油	
8/29 金	○	むぎごはん	米 麦				518kcal 22.0g
		豚キムチ	油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 みそ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キムチ キャベツ	酒	
		レタスとたまごのスープ	片栗粉	卵	人参 玉ねぎ レタス	塩 こしょう 醤油	
1月	○	キャロットピラフ	米 麦 バター 油	ベーコン	人参 玉ねぎ	ワイン 塩	504kcal 18.1g
		ポテトのチーズやき	油 ジャガ芋	ウインナー チーズ	玉ねぎ コーン パセリ	塩 こしょう	
		トマトスープ	油 バター	鶏肉 ベーコン	セロリ にんにく 玉ねぎ しめじ トマト パセリ	塩 塩 こしょう 塩 塩 酢	
2火	○	むぎごはん					533kcal 18.7g
		チキンカレー	油 砂糖 ジャガ芋	鶏肉 クリームチーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ 人参 トマト	塩 こしょう 醤油 酢 塩	
		ひじきサラダ	砂糖 ごま油	ひじき ハム	キャベツ 人参 コーン	醤油 塩 酢	
3水	○	はちみつレモントースト	小麦粉 砂糖 ショートニング バター はちみつ	脱脂粉乳	レモン果汁	塩	508kcal 18.5g
		ポトフ	油 ジャガ芋	豚肉 ベーコン	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ	塩 こしょう	
		ツナサラダ	砂糖 油	ツナ	人参 キャベツ もやし コーン	酢 醤油 塩	
4木	○	むぎごはん	米 麦				567kcal 20.7g
		たちうおのからあげ	片栗粉 油	たちうお	しょうが	酒 醤油 ソース	
		やさいのおかかあえ		かつおぶし	人参 もやし キャベツ	醤油 酒	
5金	○	むぎごはん	米 麦				562kcal 23.1g
		ぶたにくのみそいため	油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 椎茸	醤油 豆板醤	
		ワンタンスープ	ワンタンの皮 油 ごま油 片栗粉	鶏肉	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ	醤油 塩 こしょう	
8月	○	チャーハン	米 麦 ごま油	焼き豚 なんと 卵	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ	塩 こしょう 醤油	548kcal 22.7g
		とりにくのコチュジャンやき		鶏肉 みそ	椎茸 人参	酒 みりん	
		ちゅうかサラダ	春雨 砂糖 ごま ごま油	ハム	にんにく	コチュジャン 醤油 みりん	
9火	○	むぎごはん	米 麦				577kcal 22.4g
		にくだんごのあますあんかけ	油 ごま油 片栗粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんにく	酢 醤油	
		もやしのいためもの	油		人参 もやし キャベツ	醤油 塩 こしょう	
10水	○	さくらごはん	米 麦				535kcal 20.7g
		かぼちゃのそぼろに	砂糖 片栗粉 油	鶏肉 大豆 みそ	しょうが かぼちゃ インゲン	醤油 酒 みりん	
		キャベツとあつあげのみそしる		厚揚げ みそ	キャベツ 葉ねぎ 人参		
11木	○	うどん	小麦粉			塩	507kcal 20.7g
		わふうつけじる	砂糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ	ごぼう 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ	醤油 酒 みりん 塩	
		やさいのかきあげ	小麦粉 油	卵	玉ねぎ 人参 葉ねぎ	塩	
12金	○	むぎごはん	米 麦				570kcal 24.6g
		じゃーちゃんどうふ	油 ごま油 片栗粉	豚肉 厚揚げ みそ	しょうが にんにく 人参 たけのこ	豆板醤 酒 みりん	
		ナムル	ごま		椎茸 キャベツ	醤油	
		なし			もやし 人参 小松菜	醤油 塩 酢	



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが勧められます。

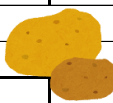
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の	エネルギー(kcal)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～	調味料	たんぱく質(g)
15月		けいろうのひ 					
16火	○	むぎごはん さばのねぎソースかけ すましじる	米 麦 ごま油 砂糖 油	さば わかめ 豆腐	ねぎ しょうが にんにく 人参 えのきだけ 葉ねぎ	酒 塩 酢 醤油 塩 醤油	510kcal 20.7g
17水	○	わかめごはん ささみのしそチーズはるまき いそかあえ カボチャとえのきのみそしる	米 麦 春巻きの皮 油	わかめ 鶏肉 チーズ	青じそ もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ えのき かぼちゃ ねぎ	塩 酒 塩 こしょう 醤油 塩	530kcal 25.7g
18木	○	フレンチトースト 練乳 パター チリコンカンスープ バター 砂糖 コスモスゼリー	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 金時豆 ひよこ豆 マッシュポテト バター 砂糖 砂糖 サイダー	脱脂粉乳 牛乳 卵 生クリーム 大豆 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 寒天 びんご	 塩 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト パセリ レモン	ワイン ローリエ ケチャップ 塩 こしょう 醤油 カレー粉	586kcal 23.3g
19金	○	むぎごはん トマーポー ちゅうかサラダ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油 ごま 春雨 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 だけのこ トマト にら 椎茸 キャベツ 人参 もやし きゅうり	テンメシジャン 醤油 ケチャップ 酒 豆板醤 塩 オリーブオイル 醤油 酢 塩	535kcal 22.6g
22月	○	ターメリックライス キーマカレー ツナサラダ	米 麦 油 はちみつ	豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト クリームチーズ ツナ	にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース セロリ トマト キャベツ きゅうり 人参 もやし	ターメリック ターメリック カレー粉 醤油 カレー粉 ガラナ 塩 酢 塩 こしょう 醤油	532kcal 20.5g
23火		しゅうぶんのひ					
24水	○	ひじきごはん こうやどうふのあげに もやしとあぶらあげのみそしる	米 麦 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖	ひじき 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 鶏肉 大豆 みそ	しょうが 人参 椎茸 しょうが 玉ねぎ 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 もやし 葉ねぎ	醤油 塩 みりん 醤油	515kcal 22.9g
25水	○	ソフトめん ミートソース みしまメークインのこふきいも みしまだんしゃくのこふきいも	小麦粉 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃが芋	鶏肉 豚肉 大豆 クリームチーズ 青のり	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト  塩 こしょう	塩 ソース 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	517kcal 26.0g
26金	○	むぎごはん ホイコーロー わかめスープ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 わかめ	しょうが にんにく 人参 ねぎ もやし キャベツ ビーマン 人参 玉ねぎ コーン 葉ねぎ	味噌 しょうが 豆板醤 酒 塩 醤油 塩 こしょう 醤油	508kcal 20.0g
29月	○	むぎごはん ハッシュドポーク コーンサラダ	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 油	豚肉 生クリーム ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ 人参 もやし きゅうり コーン	ワイン 塩 こしょう 醤油 酢 塩 こしょう 醤油	525kcal 19.3g
30月	○	コーンピラフ とうふナゲット ひじきのマリネ やさしいスープに	米 バター 片栗粉 油 砂糖 パン粉 じゃが芋	豆腐 鶏肉 大豆 卵 ひじき	玉ねぎ 人参 コーン にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 人参 セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう ソース 塩 こしょう 醤油 みりん 酢 塩 醤油 こしょう 塩	514kcal 20.8g

おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう
・上のはしを動かして、はし先で食べ物をささむ

姿勢をよくしましょう
・背筋をのばす
・ひじはつかない
・足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう
・小さいお皿も手に持つ

・大きいお皿は手を添えて食べる

