

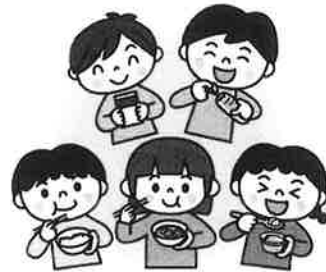
給食だより 9月号

上勝町学校給食共同調理場

令和7年8月8日発行

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す



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

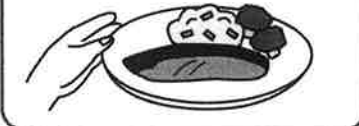


おわんは手に持って食べましょう

●小さいお皿も手に持つ



●大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口にに入れましょう

★口を閉じてよくかんで食べましょう

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



令和7年9月〈小学校〉

学校給食予定献立表

日付	献立名	ち・ほね・にくをつくる たべもの（あか）	ねつやちからになる たべもの（き）	からだのちょうしを ととのえるたべもの （みどり）	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	カレーピラフ、ぎゅうにゅう ポテトスープ、ぶどうゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう ウインナー	ごはん、あぶら、じゃがいも ゼリー	たまねぎ、にんじん、えだまめ ピーマン、ほうれんそう、パセリ ぶどう	612kcal 18.4g 21.9g
2火	ごはん、ぎゅうにゅう サバのしおやき、ちくぜんに	ぎゅうにゅう、さば、とりにく ちくわ、なまあげ	ごはん、さとう	こんにゃく、ごぼう、にんじん さやいんげん、しいたけ	639kcal 33.3g 20.6g
3水	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーなす、パンパンジー ドレッシング	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく とりにく	ごはん、かたくりこ ドレッシング、ごまあぶら	しょうが、たけのこ、たまねぎ にんじん、なす、しいたけ、ねぎ もやし、きゅうり、グリーンピース	587kcal 27.4g 17.4g
4木	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに はすのすのめ、ふりかけ	ぎゅうにゅう、こうやどうふ とりにく、さつまあげ しらすぼし、ふりかけ	ごはん、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、こんにゃく しいたけ、グリーンピース きゅうり、はす	613kcal 26.9g 16.7g
5金	ブレンパン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ、チキンナゲット	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず とりにく	パン、じゃがいも、さとう あぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ	648kcal 31.7g 29.3g
8月	ビビンバ、ぎゅうにゅう わかめスープ	ぎゅうにく、ぶたにく、しらすぼし ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ たまご	米、さとう、ごまあぶら ごま	にんじん、ほうれんそう たまねぎ、ねぎ、しょうが もやし	621kcal 26.7g 22.4g
9火	ごはん、ぎゅうにゅう にくじゃが、こまつなめにびたし れいとうミカン	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちくわ、かつおぶし、わかめ	ごはん、じゃがいも、さとう あぶら	たまねぎ、にんじん、こんにゃく さやいんげん、こまつな えのき、みかん	579kcal 25.0g 12.1g
10水	ごはん、ぎゅうにゅう カツオカツ、ポイルキャベツ ぶたじる、ソース	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、かつお	ごはん、あぶら、さつまいも ばんこ、こむぎこ	キャベツ、にんじん、ごぼう ねぎ	619kcal 22.1g 20.4g
11木	ごはん、ぎゅうにゅう すきやきふういためもの きりぼしだいこんとほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、とうふ、ツナ	ごはん、はるさめ、やきふ さとう、あぶら、ごま	にんじん、はくさい、しいたけ きりぼしだいこん、ほうれんそう ねぎ	715kcal 23.9g 24.1g
12金	ブレンパン、ぎゅうにゅう ハンバーグのキノコソースかけ こふきいも、やさいスープ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	パン、あぶら、さとう じゃがいも	しめじ、えのき、にんじん キャベツ、たまねぎ、パセリ とうもろこし	624kcal 26.1g 27.5g
16火	なすびすし、ぎゅうにゅう ふしめんじる、すだちゼリー	しらすぼし、ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ	ごはん、さとう、あぶら ふしめん、ゼリー	にんじん、なす、しょうが ねぎ、すだち	595kcal 19.1g 15.4g
17水	ごはん、ぎゅうにゅう はっぽうさい、あげぎょうざ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび、うずらたまご	ごはん、かたくりこ、ごまあぶら あぶら、こむぎこ	たけのこ、はくさい、にんじん たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ グリーンピース、しょうが、にら	669kcal 26.0g 27.1g
18木	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみぞれに、ごまあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ	ごはん、ごま、さとう	ほうれんそう、もやし にんじん、しめじ、ごぼう ねぎ	597kcal 26.7g 21.3g
19金	ブレンパン、ぎゅうにゅう とうがんとくどんのスープ かぼちゃサラダ、いちごジャム	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、ハム	パン、ジャム、ごまあぶら エッグケア Mayoネーズ	はくさい、とうがん、にんじん たまねぎ、しめじ、かぼちゃ きゅうり	614kcal 21.4g 28.0g
24水	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのからあげ そくせきづけ、すましじる	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ	ごはん、かたくりこ、あぶら	しょうが、きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ、こまつな えのき	612kcal 31.7g 17.9g
25木	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそに ごしきあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、ちくわ、たまご	ごはん、あぶら、さとう	こんにゃく、にんじん、ごぼう えだまめ、キャベツ ほうれんそう、しいたけ	628kcal 24.8g 23.3g
26金	ブレンパン、ぎゅうにゅう やきビーフン とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび、ベーコン、とうふ	パン、ビーフン、あぶら ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン、チンゲンサイ	660kcal 30.5g 29.7g
29月	ごはん、ぎゅうにゅう、ごまこんぶ にくだんごやさいのうまに キャベツとあぶらあげのすのめ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、あぶらあげ わかめ、こんぶ	ごはん、さとう、あぶら ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、えだまめ、キャベツ きゅうり	594kcal 22.4g 17.4g
30火	ハヤシライス、ぎゅうにゅう ナタデココのフルーツあえ	ぶたにく、ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん、じゃがいも、あぶら ナタデココ、ゼリー	たまねぎ、にんじん、みかん パイナップル、グリーンピース	682kcal 21.0g 16.3g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。