



9月 こんだてひょう

丸森町学校給食センター
(小学校)

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5																					
ごはん あつや たまご 厚焼き玉子の やさしい 野菜あんかけ こもく 五目きんぴら もやし汁 603 / 26.3 / 17.9 / 2.2	ごはん ホキフライ なすのピリ辛炒め もずくスープ 606 / 26.0 / 20.4 / 2.2	ミルクパン ハンバーグ トマトソース コーンサラダ かぶのスープ 624 / 26.1 / 26.3 / 2.4	むぎ 麦ごはん なまあげ とりにく 生揚げと鶏肉の みそ炒め ほうれん草のごまあえ さわじり 沢煮汁 594 / 26.0 / 18.4 / 2.1	ごはん こもくとうふ 五目豆腐 あまずにくだんご 甘酢肉団子 パンサンスー 601 / 26.6 / 17.8 / 2.0																					
8	9	10	11	12																					
ごはん ぶたどん ぐ 豚丼の具 こまつな 小松菜のごま酢あえ わかめのみそ汁 592 / 27.6 / 17.6 / 2.1	ごはん メンチカツ キャベツの炒り煮 にらたま汁 621 / 26.1 / 23.0 / 2.1	バターロール パン ハヤシシチュー ポテトのチーズ焼き だいこん 大根サラダ 644 / 26.1 / 27.0 / 3.7	ごはん いわしの なんばんづ 南蛮漬け ほうれん草の磯辺あえ さといも汁 595 / 27.0 / 20.6 / 1.8	ごはん ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ つみれ汁 598 / 27.3 / 22.5 / 1.7																					
15	16	17	18	19																					
 敬老の日 603 / 26.3 / 17.9 / 2.2	ごはん おやこどん ぐ 親子丼の具 ポテトコロッケ ひきな汁 633 / 26.4 / 20.1 / 2.4	げんえん 減塩ソフトパン こうやとうふ 高野豆腐の カップ焼き はなやさい 花野菜サラダ ミネストローネ 646 / 26.5 / 28.7 / 2.7	むぎ 麦ごはん とり 鶏つくね ひじきの炒り煮 なめこ汁 601 / 26.6 / 16.5 / 2.9	ごはん じゃーじゃん 豆腐 ちくわの磯辺揚げ ナムル 655 / 25.9 / 26.5 / 2.0																					
22	23	24	25	26																					
ごはん とり 鶏ささみの うめ 梅しそフライ こまつな 小松菜のあえもの おくずかけ 596 / 26.9 / 17.5 / 2.2	しゅうぶん ひ 秋分の日  604 / 26.1 / 23.9 / 2.3	ココアパン チーズオムレツ ツナサラダ ポトフスープ 645 / 25.9 / 19.6 / 2.2	ごはん さんまのしょうがに しょうがに きりぼし 切干ナポリタン とんじり 豚汁 610 / 26.3 / 17.4 / 2.4	ごはん チキンカレー まめ 豆まめサラダ なし 632 / 26.1 / 20.8 / 2.1																					
29	30	※ 献立の下に数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 ※ 食材等の変更により、献立を変更する 場合があります。ご了承ください。 9月 平均栄養量 <table><tr><td></td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>塩分</td></tr><tr><td>基準量</td><td>663kcal</td><td>27.4g</td><td>18.4g</td><td>336mg</td><td>3.2g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>平均栄養量</td><td>616kcal</td><td>26.4g</td><td>21.2g</td><td>394mg</td><td>3.3g</td><td>2.3g</td></tr></table> 				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g	平均栄養量	616kcal	26.4g	21.2g	394mg	3.3g	2.3g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分																			
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g																			
平均栄養量	616kcal	26.4g	21.2g	394mg	3.3g	2.3g																			



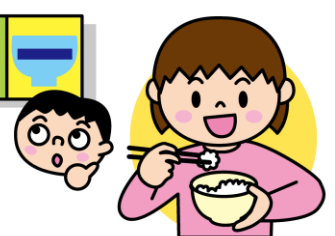
9月 給食だより



意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢



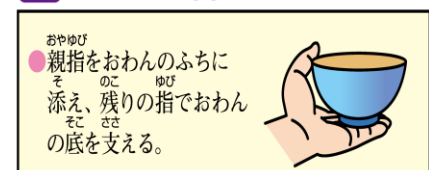
やりがちなマナー違反



はしの持ち方



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反

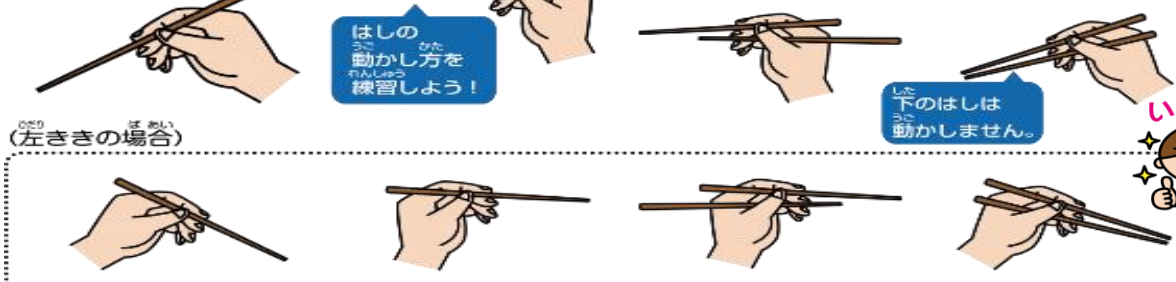


やりがちなマナー違反



はしの持ち方

- えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べものをはさむ。



食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

