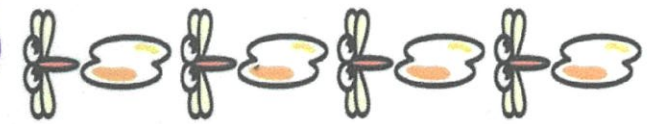










2022年



# 9月のこんだてひょう



月	火	水	木	金
<p>＜今月の給食目標＞</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>決められた時間で食べよう</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>長い休みが終わり、学校生活が始まります。みなさん「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごせたいでしょうか？ 休みの期間中、食事の時間がまちまちだったり、ダラダラ食べをしていた人はいないでしょうか？ しっかりとバランスの良い朝ごはんを食べてしっかりと目を覚まし、登校しましょう。 そして、お昼ご飯。素早く準備をしてよく味わって食べてほしいと思います。2学期もよろしくお願いいたします。</p> </div> <div style="width: 20%;">  </div> </div>				
				<p>2日</p> <p>牛乳 チキンライス さつまいものハニーサラダ くだもの(特別栽培 梨)</p> <p>I補給 - 560 kcal たんぱく質 16.0 g</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>牛乳 夏野菜のカレーライス ピーズサラダ くだもの(冷凍みかん)</p> <p>I補給 - 666 kcal たんぱく質 20.1 g</p>	<p>牛乳 黒酢入り冷やし中華 ジャンボあげぎょうざ くだもの(巨峰)</p> <p>I補給 - 604 kcal たんぱく質 30.7 g</p>	<p>牛乳 玄米入りごはん カツオのしぐれ煮 いなか汁 あさづけ</p> <p>I補給 - 629 kcal たんぱく質 25.5 g</p>	<p>牛乳 玄米入りごはん 鶏肉のジンジャー焼き ポイルぎやべつ 臭だくさんみそ汁 くだもの(特別栽培 梨)</p> <p>I補給 - 577 kcal たんぱく質 22.2 g</p>	<p>牛乳 行事：十五夜 里いもごはん ハタハタのさらさ揚げ キャベツとわかめの辛子醤油 お月見団子汁 くだもの(うさぎりんご)</p> <p>I補給 - 574 kcal たんぱく質 23.1 g</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>牛乳 磯ごはん 塩肉じゃが 炒合菜 くだもの(ぶどう)</p>  <p>I補給 - 594 kcal たんぱく質 22.6 g</p>	<p>牛乳 玄米入りごはん 魚のバーベキューソース じゃがいもの金平 豚汁</p> <p>I補給 - 627 kcal たんぱく質 24.9 g</p>	<p>牛乳 チンジャオロース丼 もやしとわかめのごま醤油 春雨スープ</p> <p>I補給 - 621 kcal たんぱく質 27.8 g</p>	<p>牛乳 胚芽パン シュニッツェル ジャーマンポテト アイントプフ アップルゼリー</p> <p>世界の料理を味わおう ドイツ</p>  <p>I補給 - 653 kcal たんぱく質 27.7 g</p>	<p>牛乳 4年生校外学習給食無し 行事：敬老の日 さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁 いがぐり揚げ</p> <p>I補給 - 687 kcal たんぱく質 29.2 g</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>敬老の日</p>  <p>I補給 - 604 kcal たんぱく質 29.8 g</p>	<p>牛乳 行事：彼岸入り 萩ごはん 鶏肉の唐揚げ レモン和え 野菜の味噌椀</p> <p>I補給 - 604 kcal たんぱく質 29.8 g</p>	<p>牛乳 玄米入りごはん さんまの姿煮 ごま和え なめこ汁 くだもの(なし)</p> <p>I補給 - 643 kcal たんぱく質 26.5 g</p>	<p>牛乳 1・2年生 校外学習給食無し カレー揚げパン ミネストローネスープ ブルーベリーヨーグルト</p> <p>I補給 - 669 kcal たんぱく質 23.9 g</p>	<p>秋分の日</p>  <p>I補給 - 634 kcal たんぱく質 26.8 g</p>
26日	27日	28日	29日	30日
<p>オンライン授業 (給食もありません)</p>  <p>I補給 - 578 kcal たんぱく質 23.2 g</p>	<p>牛乳 高野豆腐の麻婆丼 キャベツの香りづけ えのき汁</p> <p>I補給 - 578 kcal たんぱく質 23.2 g</p>	<p>牛乳 玄米入りごはん 魚のピリ辛焼き 和風パリパリサラダ みそ汁</p> <p>I補給 - 561 kcal たんぱく質 25.3 g</p>	<p>牛乳 スパゲティナポリタン ピーズサラダ パインケーキ</p> <p>I補給 - 696 kcal たんぱく質 23.9 g</p>	<p>牛乳 5年生校外学習給食無し 郷土料理を味わおう 東京都 みそ汁 いもようかん</p>  <p>I補給 - 634 kcal たんぱく質 26.8 g</p>