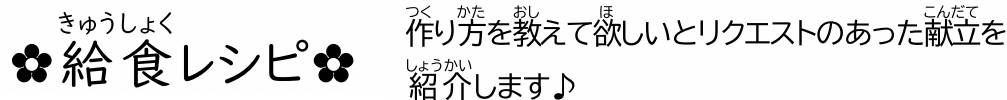




自分の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけましょう。



とり どん しょうがっこう ねんせい きゅうしよくりょう けいさん
鶏そぼろ丼(小学校3・4年生の給食量で計算しています)

鶏ミンチ肉	150g
玉ねぎ(角切り)	120g
人参(千切り)	40g
ささがきごぼう(水にさらす)	20g
生姜(みじんぎり、チューブでも OK)	4g
※生姜の量はお好みで調整してくださいね	
濃口醤油	大さじ1杯
本みりん	大さじ1杯弱
料理酒	大さじ1杯弱
砂糖	大さじ1杯弱
油	小さじ1杯弱

*調味料は味見をしながら入れて好みの味にしましょう！

がっこうきゅうしょく じどう せいと にち ひつよう えいようりょう やく りょう とく ふそく るい
学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約 1/3 の量をとるようにしています。特に、不足がちなカルシウム・ビタミン類は、
はんぶん せつしゅ めやす きじゅん しょくざい く あ こんだて さくせい
およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせ、献立を作成しています。


 へいきんせつしゅりょう
平均摂取量は、
 かげつかん へいきん
1ヶ月間の平均で
 きじゅんりょう
基準量になるように
 つと
努めています。

かこうひん げんざいりょうひょう
＜加工品の原材料表について＞

ご質問などがありましたら、^{しゅもん}学校給食^{がっこうきゅうしょく}センターまでお問い合わせください。^{とあ}

9月2日(月) 肉まん 小麦粉・豚肉・玉ねぎ・たけのこ・砂糖・醤油・ラード・パン粉・ イースト・でん粉・膨張剤・椎茸・食塩・生姜パウダー・ こしょう・水		3日(火) チキンナゲット 鶏肉・豚脂・粉末状大豆たん白・醤油・食塩・チキンスープ・香辛料・たん白加水分解物・おろしにんにく・ デキストリン・酵母エキス・菜種油・パーム油・加工でん粉・増粘多糖類・ピロリン酸第二鉄・水 (つなぎ) コーンスターチ・パン粉 (衣) パン粉・小麦粉・コーングリッツ・コーンスターチ・食塩・醤油・香辛料	
6日(金) サバの塩焼き サバ・塩	9日(月) サンマの竜田揚げ サンマ・でん粉・醤油・砂糖・ トマトピューレ・みりん・水あめ	11日(水) にらまんじゅう (具) 豚肉・キャベツ・にら・長ネギ・豚脂・醤油・酵母エキス・にんにく・米油・ラード・生姜・食塩・ 小麦粉加工品・発酵調味液・こしょう (皮) 小麦粉・こんにゃく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・粉末状小麦たん白・水	
12日(木) 豆腐ハンバーグ 鶏肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・豚脂・粉末状大豆たん白・ つぶじょうだいず・ばく・しょうゆ・し・さとう・しょうゆ・しょうゆ・ 粒状大豆たん白・植物油脂・砂糖・醤油・食塩・ デキストリン・香辛料・加工でん粉・貝カルシウム・ とうふようぎょうこざい・みず 豆腐用凝固剤・水		17日(火) 里芋コロッケ 里芋・豚肉・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュポテト・ 砂糖・椎茸・米油・食塩・パン粉・バターミックス・ 水	
25日(水) サワラ塩糀漬け サワラ・塩糀・砂糖・みりん風調味料		30日(月) アカウオの味噌漬け アカウオ・白味噌・砂糖・みりん風調味料・酒・水	