

9 / 7 (水) の給食の献立を変更します。

お弁当のご協力で心より感謝申し上げます。

9月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 () は食品に含まれるアレルゲンです						
おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を ととの 整えるみどり		おもとにエネルギーの もとなる きいろ		
あまな にく たまご 魚・肉・卵	あまな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	あまな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	あまな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	こめ 米・パン・めん・いも	あぶら 油・バター ごま	
たんぱく質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	
5(月)	おいしい べんとう お弁当で ピンチを のき 乗り切ろう	お弁当	おもとに体をつくる食品は、魚・肉・卵・大豆製品、牛乳・乳製品・小魚・海そうです。	おもとに体の調子を整える食品は、野菜・くだもの・きのこです。	おもとにエネルギーのもとなる食品は、米・パン・めん・いも、油・バター・ごまです。	kcal g g
6(火)	べんとう お弁当の キョウリョク ご協力 ありがとう ごさ い まし た。	お弁当	おもとに体をつくる食品は、魚・肉・卵・大豆製品、牛乳・乳製品・小魚・海そうです。	おもとに体の調子を整える食品は、野菜・くだもの・きのこです。	おもとにエネルギーのもとなる食品は、米・パン・めん・いも、油・バター・ごまです。	kcal g g
7(水)	かぼすと レモンで 夏を 乗り切ろう	主食 ごはん 主菜 さんまのかぼすレモン煮 副菜 くきわかめのきんぴら 副菜 にらとたまごのみそ汁 その他 牛乳	さんま ぶた肉 さつまあげ だしかつおぶし たまごみそ	かぼす レモン にんじん ごぼう にんじん にら たまねぎ	米 さとう でんぷん さとう こんにゃく サラダあぶら ごま じゃがいも	650 kcal 25.8 g 19.8 g

今日の献立のわらい
なつ かいふく しょくじ
夏バテを回復する食事

※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

一口メモ	
(対角線)	
<p>きょうから給食が再開されました。お弁当給食もおいしいですが、やはり、あたたかいみそ汁やごはんが食べられる給食はありがたいですね。きょうは、「和風ハンバーグときのこソース」の予定でしたが、「さんまのかぼすレモン煮」に変更しました。かぼすやレモンのすっぱい味は、クエン酸によるもので、疲れをからだに残さないようにするのに役立ちます。また、暑さで食欲がない時に、さっぱりとした酸味は食欲を高めるはたらきもあります。夏のつかれをためないように、おいしくいただきます。</p>	