

月	火	水	木	金																														
<p>生活リズムを整えましょう</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、体がだるいこともあります。体調を整える第一歩は生活リズムです。朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は早めに寝るように心がけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>良いリズム</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>悪いリズム</p> </div> </div>																																		
<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>647 kcal</td><td>26.0 g</td><td>16.1 g</td></tr> </table> <p>まめまめごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら きんぴらごぼう ひやしそめんじる</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	647 kcal	26.0 g	16.1 g	<p>30</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>661 kcal</td><td>21.4 g</td><td>15.0 g</td></tr> </table> <p>カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	661 kcal	21.4 g	15.0 g	<p>31</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>621 kcal</td><td>23.8 g</td><td>22.1 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン あげじゃが ゆでキャベツ ぶどうミニゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	621 kcal	23.8 g	22.1 g														
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
647 kcal	26.0 g	16.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
661 kcal	21.4 g	15.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
621 kcal	23.8 g	22.1 g																																
<p>3</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>579 kcal</td><td>26.6 g</td><td>14.1 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうが焼き なっばのにびたし オレンジ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	579 kcal	26.6 g	14.1 g	<p>4</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>620 kcal</td><td>29.8 g</td><td>24.6 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ れいとうみかん</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	620 kcal	29.8 g	24.6 g	<p>5</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>653 kcal</td><td>20.0 g</td><td>20.5 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため かぼちゃのてんぷら わかめとたまごのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	653 kcal	20.0 g	20.5 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>589 kcal</td><td>23.9 g</td><td>12.4 g</td></tr> </table> <p>ひやしうどん ぎゅうにゅう おにぎり リンゴミニゼリー さきみのてんぷら キャベツのごまあえ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	589 kcal	23.9 g	12.4 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>639 kcal</td><td>19.5 g</td><td>24.1 g</td></tr> </table> <p>レーズンパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	639 kcal	19.5 g	24.1 g
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
579 kcal	26.6 g	14.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
620 kcal	29.8 g	24.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
653 kcal	20.0 g	20.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
589 kcal	23.9 g	12.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
639 kcal	19.5 g	24.1 g																																
<p>10</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>597 kcal</td><td>24.0 g</td><td>14.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ こまつなとえのきのあえもの ひやしそめんじる なし</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	597 kcal	24.0 g	14.7 g	<p>11</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>589 kcal</td><td>19.7 g</td><td>12.5 g</td></tr> </table> <p>コッペパン はっこうにゅう ひじきクロケ ほうれんそうとコーンのソテー ジュリエンスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	589 kcal	19.7 g	12.5 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>647 kcal</td><td>24.6 g</td><td>16.6 g</td></tr> </table> <p>こきつねずし うずらとやさいのいためもの かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	647 kcal	24.6 g	16.6 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>610 kcal</td><td>19.6 g</td><td>19.4 g</td></tr> </table> <p>ごはん どうろにゅうデザート なすのあげぎょうざ ぎゅうにゅう チンゲンサイのツナあんかけ きのこのちゅうかぶうスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	610 kcal	19.6 g	19.4 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>551 kcal</td><td>26.5 g</td><td>20.8 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ごぼうのごま Mayo あえ はくさいスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	551 kcal	26.5 g	20.8 g
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
597 kcal	24.0 g	14.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
589 kcal	19.7 g	12.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
647 kcal	24.6 g	16.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
610 kcal	19.6 g	19.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
551 kcal	26.5 g	20.8 g																																
<p>17</p> <p>けいろうのひ</p>	<p>18</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>635 kcal</td><td>23.8 g</td><td>17.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう えびたま ぶどうミニゼリー ピリカラきゅうり はるさめスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	635 kcal	23.8 g	17.9 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>709 kcal</td><td>28.8 g</td><td>28.3 g</td></tr> </table> <p>てまぎずし ごまみそしる ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	709 kcal	28.8 g	28.3 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>567 kcal</td><td>21.2 g</td><td>12.1 g</td></tr> </table> <p>かやくごはん ぎゅうにゅう さといものにも すましじる おつきみデザート</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	567 kcal	21.2 g	12.1 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>599 kcal</td><td>23.5 g</td><td>20.6 g</td></tr> </table> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	599 kcal	23.5 g	20.6 g						
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
635 kcal	23.8 g	17.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
709 kcal	28.8 g	28.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
567 kcal	21.2 g	12.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
599 kcal	23.5 g	20.6 g																																
<p>24</p> <p>しゅうぶんのひの ふりかえきゅうじつ</p>	<p>25</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>606 kcal</td><td>31.6 g</td><td>17.8 g</td></tr> </table> <p>【しょうがっこうきゅうしょくなし】 コッペパン ぎゅうにゅう とりももにのピザ焼き ごぼうのカレーいため まめとやさいのスープ キウイフルーツ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	606 kcal	31.6 g	17.8 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>688 kcal</td><td>21.1 g</td><td>18.1 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースに もやしのごまあえ だいごいも レタスとたまごのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	688 kcal	21.1 g	18.1 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>LLつ</td></tr> <tr><td>655 kcal</td><td>25.6 g</td><td>23.1 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし</p>	エネルギー	たんぱく質	LLつ	655 kcal	25.6 g	23.1 g	<p>28</p> <p>うんどうかい だいきゅう</p>												
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
606 kcal	31.6 g	17.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
688 kcal	21.1 g	18.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	LLつ																																
655 kcal	25.6 g	23.1 g																																

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

