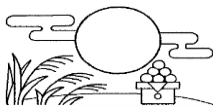


9月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立藤戸台小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものになる (みどりいろのたべもの) (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	火	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ	ごまあぶら ごま さとう	
				はるまき	はるまき		あぶら	
				わかめスープ	わかめ とうふ かまぼこ	もやし		
2	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	ホキ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
				ゆかりあえ		もやし あかしそ		
				そうめんじる	かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	そうめん	
3	木	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう	
				とうがんとわかめのすのもの	わかめ	とうがん	さとう	
4	金	パン	○	きのこスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく	スパゲッティ あぶら	
				イタリアンサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし	イタリアンドレッシング	
きょうは、「地産地消の日 ちさんちしょうひ のこんだて」です。 「こまつな」は和歌山市内 わかやましな で栽培 さいばい されたものです。								
7	月	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモン	でんぷん あぶら さとう	
				ミニトマト		ミニトマト		
				ちゅうかスープ	ぶたにく	つちしょうが ちんげんさい にんじん えのきたけ	ごまあぶら	
8	火	わかめごはん	○	わかめごはん	わかめごはんのもと		(ごはん)	
				ひやしうどん	きざみのり		うどん	
				うめさっぱりしょうがいため	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ もやし にんじん ばいにく	あぶら さとう	
9	水	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう	
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	しめじ もやし あおねぎ		
10	木	ごはん	○	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ	つちしょうが キャベツ ピーマン たまねぎ	さとう あぶら	
				もずくとたまごのスープ	もずく たまご とうふ	にんじん えのきたけ		
11	金	パン	○	ミンチカツ	ミンチカツ		あぶら	
				コーンソテー		とうもろこし	あぶら	
				ミネストローネ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト(かん)	マカロニ さとう じゃがいも	
14	月	パン	○	マカロニのクリームに	ベーコン とりにく きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	マカロニ じゃがいも あぶら	
				グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう ごま	
15	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
				ひじきに	ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん	さとう	
				かきたまじる	とうふ たまご	えのきたけ こまつな	でんぷん	
16	水	ごはん	○	はっばうさい	ぶたにく うずらたまご	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ つちしょうが あおねぎ	あぶら でんぷん	
				あげギョーザ	ギョーザ		あぶら	
17	木	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら じゃがいも	
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう	
18	金	こくとうパン	○	ウインナー アンド ポテトスパイシー	ウインナー		じゃがいも あぶら	
				しりとリスープ	②なると	①こまつな ③とうもろこし ④しめじ	⑤じゃがいも	
				プリン			とうにゅうプリン	
きょうのこんだては、「しりとり」になっています。「しりとリスープ」に使 つか われているざいりょうも「しりとり」になっています。								
21	月	けいろうのひ						
22	火	こくみんのきゅうじつ						
23	水	しゅうぶんのひ						
24	木	ごはん	○	さばのうめこうみあげ	さば	ばいにく あおねぎ	でんぷん あぶら さとう	
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし こまつな		
				とうがんじる	あぶらあげ かまぼこ	とうがん えのきたけ あおねぎ		
25	金	パン	○	うさちゃんのハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん	
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ		
				おつきみだんご	きなこ		しらたまだんご さとう	
きょうは、「おつきみ つきみ のこんだて」になっています。むかしから、すすきやおだんごをおつきま つきま にそなえて、おつきみ つきみ をする風習 ふうしゅう があります。								
28	月	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら	
				クラッシュゼリー	かんてん(かん)	おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	あまなつぜりー	
29	火	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ	くじらにく	つちしょうが にんにく	さとう あぶら でんぷん	
				はりはりづけ		きりぼしだいこん こまつな	さとう	
				さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	こんにゃく しめじ にんじん あおねぎ	さつまいも	
30	水	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	つちしょうが いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん	さとう あぶら じゃがいも	
				あぶらあげともやしのあえもの	あぶらあげ	もやし こまつな	ごま さとう	

*献立こんだてに使用しようしている野菜やさいは、天候等により変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上