

9月 きゅうしょくこんだて表

A-3 ブロック
和歌山市立八幡台小学校

きゅうにゆうは、あかたべもの パン・ごはんは、きいろたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろたべもの)	おもにからだのねつやちからの ものになる(きいろたべもの)
2	金	パン	○	ケチャップに パインサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり パイン(かん)	じゃがいも しろいんげんまめ さとう あぶら でんぶん さとう
<p>2学期が始まりました。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、早く元の生活リズムにもどるようにしましょう。</p>							
5	月	ごはん	○	カレーにくじゃが はりはりづけ くだもの(ぶどう)	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり ぶどう	じゃがいも さとう あぶら さとう ごま
<p>「きょうほう」は、粒の大きいぶどうです。和歌山県産でたくさんとれます。</p>							
6	火	ごはん	○	サラダうどん ぶたにくとにらのいためもの	ぶたにく	とうもろこし きゅうり しょうが にんじん にら たけのこ たまねぎ キャベツ	うどん ごまあぶら さとう
<p>ぶたにくには、夏のつかれをとってくれるビタミンB1がたくさんふくまれています。</p>							
7	水	パン	○	コシーニャ ポイルキャベツ コーンスープ デザート	ベーコン コーヒープリン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	コシーニャ あぶら
<p>コシーニャとはオリンピックが開催されたブラジルのコロッケです。デザートにはブラジル産のコーヒー豆を使用したプリンがつけます。</p>							
8	木	ごはん	○	さんまのかばやき いそあえ けんちんじる	さんま のり とうふ あぶらあげ	しょうが こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん こんにやく あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう
<p>さんまは、秋が旬の魚です。漢字で「秋刀魚」と書くのは、秋にとれる、銀色で刀のような形をした魚だからです。</p>							
9	金	パン	○	とうがんのスープに ひじきサラダ いちごジャム	とりにく ひじき	たまねぎ とうがんにんじん しめじ こまつな とうもろこし	あぶら でんぶん さとう ごま いちごジャム
<p>ちさんちしょうのひのこんだて</p> <p>地産地消の日の献立です。「冬瓜」と「小松菜」が和歌山市内で収穫されたものです。</p>							
12	月	ごはん	○	きりぼしだいこんいりピビンバ わかめスープ	ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ	きりぼしだいこん しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん あおねぎ えのきたけ たまねぎ	ごま さとう ごまあぶら
<p>今日のピビンバには「切り干し大根」がたくさん入っていて、やさいがたくさんとれます。</p>							
13	火	ごはん	○	ちくぜんに とうがんとわかめのすのもの	とりにく ちくわ だいず わかめ	しょうが にんじん さやいんげん こんにやく ごぼう とうがん	じゃがいも さとう あぶら さとう
14	水	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト ブルーン なす たまねぎ キャベツ もやし にんじん	じゃがいも さとう あぶら でんぶん
<p>なすは、夏が旬の野菜で、水分が多いです。「焼きなす」や「田楽」で食べることが多いですが、今日は、小さく切ってハンバーグのソースに入れました。</p>							
15	木	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき しそあえ おつきみじる	ホキ あぶらあげ	キャベツ きゅうり ゆかりこ だいこん しめじ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう しらたまだんご
<p>おつきみのこんだて</p> <p>「お月見の献立」です。日本では昔から、十五夜に「すすき、や月見だんご・さといも・えだまめ・くりなどを供える慣習があります。</p>							
16	金	黒糖パン	○	きのこスパゲッティ やさいのごまドレッシング オレンジジュース	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう とうもろこし オレンジジュース	スパゲッティ あぶら さとう ごま
<p>オレンジジュースは、大きゅうけいいただきます。冷たいオレンジジュースをのんで、残暑に負けずがんばりましょう。</p>							
19	月					けいろのひ	
20	火	ごはん	○	さけのなんばんづけ かぼちゃのみそしる 味付けのり	さけ あつあげ みそ あじつけのり	しょうが あおねぎ かぼちゃ しめじ たまねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
<p>かぼちゃは、夏が旬の野菜です。煮物やサラダ、天ぷらなど、いろいろな料理に使います。</p>							
21	水	パン	○	クリームシチュー グリーンサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゆう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま オリーブオイル
22	木					しゅうぶんのひ	
23	金	パン	○	ペンのミートソース イタリアンサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく トマト ほうれんそう こまつな とうもろこし	ペンのミートソース さとう オリーブオイル さとう オリーブオイル
<p>イタリア料理のこんだてです。イタリアでは「ほうれんそう」や、小松菜の仲間の「ビエトラ」という野菜がよく食べられます。</p>							
26	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ごまあえ ぶたじる	ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ちんげんさい もやし だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こむぎこ あぶら ごま さとう
27	火	ごはん	○	ドライカレー やさいのレモンふうみ	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ マッシュルーム グリーンピース トマト きゅうり とうもろこし レモン	あぶら さとう
<p>レモンは、汁をしぼり、ドレッシングやお菓子作りに使います。さわやかな香気には、気分をリフレッシュさせる効果があります。</p>							
28	水	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ かんでん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー
29	木	ごはん	○	しろみぎかなのからあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ホキ とりにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん ひじき さやいんげん にんじん にんじん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
<p>オレンジジュース(大きゅうけいいただきます。)</p>							
30	金	パン	○	キャベツとにくだんごのもの はちみつレモンポテト	にくだんご	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ レモン	さつまいも あぶら はちみつ さとう
<p>さつまいもは秋が旬です。「はちみつレモンポテト」は、さつまいもを油であげて、はちみつとレモン汁で作った「みつ」をかけています。</p>							

*天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

*9日(金)は「地産地消の日の献立」、15日(木)は「お月見の献立」です。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%	食塩相当量 2.5未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	655	24.7	27.2	2.0	321	80	2.0	2.8	295	0.71	0.61	28	4.0



「マリアナソース」という名前は、イタリアの都市「ナポリ」の船乗りがよく食べていたので、イタリア語で「船乗りの」という意味の「マリナーラ」がなまって「マリアナ」になったと言われています。

き ほ だいこん ほそながき だいこんたいようした ほ
切り干し大根は、細長く切った大根を太陽の下に干して、かんそうさせたものです。「しょくもつせんい」が多く、便秘を予防してくれます。