

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

ぎゅうにゆうは、あかたべもの 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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる(きいろのたべもの)	
4	月	ごはん	○	きりぼしだいこんいりピビンパ わかめスープ	ぶたにく いとかまぼこ 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	
2学期が始まりました。早寝・早起・朝ごはんを心がけ、元の生活リズムを取り戻しましょう。								
5	火	ごはん	○	こまつなカレーにくじゃが すのもの あじつけのり	ぶたにく わかめ あじつけのり	しょうが たまねぎ にんじん にとんにやく こまつな きゅうり	じゃがいも さとう あぶら さとう	
「こまつな」にはカルシウムが多く含まれます。たくさん食べて強いからだをつくしましょう。								
6	水	パン	○	しろみざかなフライ ゆでキャベツ ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	さとう しろいんげんまめ じゃがいも オリーブあぶら	
7	木	ゆかりごはん	○	サラダうどん あつあげのもの	ひらてん あつあげ ふたにく	きゅうり とうもろこし ごぼう たけのこ にんじん こんにやく	うどん さとう	
今日の煮物に入っている「ごぼう」「たけのこ」「こんにやく」には食物繊維が多く、便秘予防に効果があります。								
8	金	パン	○	ケチャップに みかんサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり みかん	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	
「みかん」は和歌山県でたくさんとれます。ビタミンCが多く、美容に効果的です。								
11	月	ごはん	○	ちくぜんに とうがんとわかめのすのもの パインゼリー	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 パインゼリー	
12	火	ごはん	○	かきあげ あさづけ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし あおねぎ	さつまいも こむぎこ あぶら さとう	
「ぶたにく」には夏の疲れをとってくれるビタミンB ₁ がたくさん含まれています。								
13	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 ぎゅうにゆう	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 しろごま あぶら	
14	木	ごはん	○	さんまのかばやき こんぶあえ かぼちゃのみそしる パインジュース(大ききゅうけいいただきます。)	さんま こんぶ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ あおねぎ かぼちゃ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろごま パインジュース	
「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。								
15	金	パン	○	ペンのミートソース ほうれんそうサラダ くだもの(きよほう)	ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ ちさんちしょうのひの こんだて	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく トマトピューレ ほうれんそう もやし とうもろこし きよほう	パンネ さとう オリーブあぶら さとう オリーブあぶら	
地産地消の日の献立です。「ほうれんそう」が和歌山産で収穫されたものです。								
18	月			けいろうのひ				
19	火	ごはん	○	ぶたにくとにらのいためもの あげぎょうざ とうがんスープ	ぶたにく ぎょうざ かまぼこ わかめ	しょうが にんじん たら たけのこ たまねぎ キャベツ えのきたけ とうがん	ごまあぶら さとう あぶら	
20	水	パン	○	とりにくのリアナソース ゆでキャベツ コーンポタージュ	とりにく	トマトピューレ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら	
21	木	ごはん	○	さけのなんばんづけ ごまあえ みそしる	さけ あつあげ みそ	しょうが あおねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん しめじ たまねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう しろごま さとう	
「なんばんづけ」は「ねぎ」などを加え、合わせ酢に漬けた料理です。								
22	金	ことうパン	○	きのこスパゲッティ やさしいごまドレッシング スティックチーズ	ベーコン スティックチーズ	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	スパゲッティ あぶら さとう しろごま あぶら	
今日の「きのこスパゲッティ」には3種類のきのこが入っています。きのこには、さまざまな栄養がたくさん含まれています。								
25	月	ごはん	○	カレーライス やさしいレモンふうみ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ きゅうり キャベツ レモンかじゅう	じゃがいも あぶら さとう	
26	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ とふこのもの さつまじる	ちくわ あおのり とふこ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん あおねぎ ごぼう たまねぎ はくさい	こむぎこ あぶら さとう あぶら さつまいも	
27	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 グレープジュース(大ききゅうけいいただきます。)	ハンバーグ ベーコン	トマト プルーンペースト たまねぎ なす キャベツ もやし にんじん	さとう あぶら でんぶん じゃがいも グレープジュース	
28	木	ごはん	○	しろみざかなのごみそだれ ひじきまめ けんちんじる	しろみざかな みそ ひじき だいず とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら しろごま さとう さとう あぶら ごまあぶら	
「ひじき」は煮物や炒め物によく使われます。古くから日本の食材として親しまれています。								
29	金	パン	○	やしそば フルーツポンチ	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 おうとう パイナップル	ちゅうかめん あぶら さとう	
今日の「やしそば」に使われている「ちゅうかめん」は、中国のめん1種で黄色い色をした麺です。								

*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。 *15日(金)は、「地産地消の日の献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	640	24.0	25~30%		350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

