

9月

きゅうしょくこんだて表



平成25年

B・5

和歌山市立浜宮小学校

き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。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (みどりいろのたへもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
2	げつ 月	しぎょうしき					
3	か 火	パン	○	セルフバーガー コンソメスープ アセロラゼリー	しろみさかなフライ チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ いんげん にんじん セロリ アセロラゼリー	あぶら タルタルソース じゃがいも
にがつき きゅうしょく 二学期の給食がはじまりました。まだ暑い日が続きますがしっかりと食べて丈夫な体を作りましょう。							
4	すい 水	ごはん	○	カレーライス みかんサラダ	ぶたにく	つちしょうが にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース りんご キャベツ きゅうり みかんかん	じゃがいも あぶら さとう
5	もく 木	パン	○	ポークチャップ ポイルコーン やさいスープ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんじん キャベツ セロリ	でんぶん さとう
6	きん 金	ごはん	○	しょうがごはん ひやしうどん ぶたにくとにらのいためもの	かつおぶし のり ぶたにく	しんしょうが こら たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ	さとう うどん さとう あぶら
しょうがごはんは暑くて疲れた時に食欲がでるごはんです。もりもり食べて夏バテをふきとばしましょう。							
9	げつ 月	ごはん	○	キムタクごはん ナムル チンゲンサイとえびのスープ	ぶたにく むきえび うずらたまご	つちしょうが ながねぎ はくさいキムチ つぼつけ もやし チンゲンさい たけのこ にんじん ほししいたけ つちしょうが	ごまあぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら
キムタクごはんは長野県で人気のある献立です。キムチと漬物の歯ごたえがごはんにあいます。							
10	か 火	パン	○	ミートスパゲティ ころいもボール さっぱりサラダ	ぶたにく きゅうにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり キャベツ もやし とうもろこし にんじん レモンかじゅう	スパゲティ オリーブオイル さといも からあげこ こむぎこ あぶら さとう サラダオイル
ころいもボールは、さといもをから揚げ粉をつけてあぶらであげています、そとはかりっとなかはホクホクです。							
11	すい 水	ごはん	○	ほねくのカレーあげ ひじきまめ すのもの	ほねく ひじき だいす あぶらあげ とりにく わかめ	ほししいたけ いんげん にんじん きゅうり チンゲンさい	こむぎこ あぶら さとう さとう
大豆には、成長期に必要なタンパク質や貧血を予防する鉄分が多く含まれています。							
12	もく 木	パン	○	さけのわふうマリネ はるさめスープ	さけ	たまねぎ にんじん ビーマン チンゲンさい にんじん ほししいたけ たけのこ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら
13	きん 金	ごはん	○	とりにくのおまみそいため とうがんじる うめぼし	とりにく てんめんじゃん あかみそ いとかまぼこ あぶらあげ	ビーマン たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ とうがん えのきたけ あおねぎ うめぼし	あぶら さとう ごまあぶら
とうがん、うりか、しきぶつ 冬瓜は、瓜科の植物です。ほとんどが水分です。体を冷やしたり、熱を下げたりする働きがあります。							
16	げつ 月	けいろうのひ					
17	か 火	パン	○	とりにくのごまザンギ ハリハリサラダ こんさいスープ	とりにく あおのり ぶたにく	つちしょうが にんにく きゅうり きりほしだいこん とうもろこし いんげん にんじん ごぼう たまねぎ あおねぎ	しろごま でんぶん さとう じゃがいも
とりにくのごまザンギは北海道の郷土料理です。から揚げに良く似ているのですが鶏肉に下味をつけて、ごまと青のりと小麦粉を混ぜた衣をつけて油であげています。							
18	すい 水	ごはん	○	さんまのかばやき さといものにつころがし みそしる つきみだんご	さんま こうやどうふ わかめ みそ	つちしょうが えのきたけ たまねぎ にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら さとう しろごま さといも さとう ／ つきみだんご
お月見のこんだてです。さといもはお月様にみたてています、今年のお月見はきれいに見えるでしょうか。							
19	もく 木	こくとう パン	○	クリームパスタ ゴーヤチップス みかんジュース	ベーコン きゅうにゅう こなチーズ ゴーヤー みかんジュース	にんにく たまねぎ しろはなまめペースト ／ みかんジュース	スパゲティ オリーブオイル でんぶん あぶら さとう
ゴーヤの別名を「にがうり」といいます。いばいぼの中に水分と苦みが貯えられています。その苦みが食欲増進となる秘密です。							
20	きん 金	ごはん	○	にくじゃが てづくりふりかけ そうめんじる	ぶたにく ちりめんじゃこ しおこんぶ いとかつおぶし あぶらあげ やきかまぼこ	つちしょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん こまつな ほししいたけ あおねぎ	じゃがいも あぶら さとう さとう そうめん
23	げつ 月	しゅうぶんのひ					
24	か 火	パン	○	スパイシードッグ かぼちゃのとうにゅうポタージュ みかんジュース	フランクフルト ベーコン とうにゅう みかんジュース	たまねぎ ビーマン トマトピューレ かぼちゃ かぼちゃペースト いんげん とうもろこし みかんジュース	あぶら さとう
すこしピリリとしたトマトソースのフランクフルトをパンにはさんで食べてください。							
25	すい 水	ごはん	○	しろみさかなのてりやき にまめ みそしる	しろみさかな あぶらあげ わかめ みそ	きりほしだいこん チンゲンさい あおねぎ たまねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう きんときまめ さとう じゃがいも
26	もく 木	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも コーンスープ	ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ フルーンペースト パセリ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー こまつな	さとう じゃがいも
あき みかく 秋の味覚きのこのたっぷり入ったハンバーグです。きのこはお腹の調子を整えてくれます。							
27	きん 金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きゅうりのこんぶあえ さつまじる	ちくわ あおのり しおこんぶ あぶらあげ みそ	きゅうり こんにやく にんじん ごぼう あおねぎ	こむぎこ あぶら さつまいも
30	げつ 月	ごはん	○	そぼろどんぶり けんちんじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう あおねぎ	あぶら さとう さといも



*天候等により、野菜が変更になる場合があります。

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	g	エネルギーの 30%以下	2. 5g以下	mg	mg	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	640	24.0	26.9	1.9	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	651	25.5	26.9	1.9	312	79	2.1	2.8	248	0.59	0.62	26	3.8