

9月 きゅうしょくこんだて表



B-57ロック 平成27年 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、きいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 にゅうにゅう	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (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のとなる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)	
2	すい 水	ごはん	○	ビビンバ ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ かにかまぼこ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな きりほしだいこん もやし たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら	
<p>二学期最初の給食です。まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。 「ビビンバ」は隣の国 韓国の料理です。ごはんの上のせて食べるようにしましょう。</p>								
3	もく 木	あげ パン	○	(あげパン) ポークビーンズ やさいのごまドレッシング	ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ いんげん エリンギ キャベツ ほうれんそう	(あぶら グラニューとう) じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま さとう	
4	きん 金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりほしだいこんのもの みそしる	ほねく あおのり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	きりほしだいこん にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	
<p>ほねくは魚を骨ごとすりつぶしているの、骨や歯を丈夫にするカルシウムがいっぱいです。</p>								
7	げつ 月	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが たまねぎ にんじん いんげん こんにやく きゅうり	あぶら さとう じゃがいも さとう さとう	
8	か 火	パン	○	フィッシュバーガー オニオンスープ	しろみざかなのフライ チーズ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	あぶら タルタルソース	
<p>長期間保存できる「ベーコン」は、豚肉を塩漬にし 燻製にしてつくります。</p>								
9	すい 水	ごはん	○	ちくわのみそいため ひたし そうめんじる	ちくわ みそ やきかまぼこ	キャベツ こまつな たまねぎ オクラ あおねぎ	さとう あぶら ごま さとう そうめん	
10	もく 木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ほねく あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	やきそばめん あぶら さとう	
11	きん 金	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん オクラ しめじ えのきたけ きりほしだいこん あおねぎ	さつまいも てんぷらこ あぶら さとう	
<p>みそ汁に入っている「切干だいこん」は、冬にとれた大根を細く切って乾燥させています。大根の収穫のない季節に食べることでできる保存食です。</p>								
14	げつ 月	ごはん	○	さけのレモンソースかけ こんぶあえ みそしる	さけ しおこんぶ こうやとうふ みそ	レモンかじゅう きゅうり たまねぎ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	
15	か 火	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ ちゅうかスープ	とりにく かにかまぼこ	きゅうり とうもろこし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	こむぎこ あぶら からあげこ さとう あぶら はるさめ	
16	すい 水	うめ ごはん	○	(うめごはん) ししやものからあげ ひやしうどん ひじきまめ	こもちししや のり ひじき だいず あぶらあげ とりにく	ほししいたけ いんげん にんじん	うどん あぶら さとう	
17	もく 木	こく とう パン	○	にくだんごのあまずあん こんにやくサラダ デザート	にくだんご にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ こんにやく もやし きゅうり	あぶら さとう でんぷん さとう ごまあぶら	
18	きん 金	ごはん	○	カレーライス パインサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう	
21	げつ 月	敬老の日						
22	か 火	国民の休日						
23	すい 水	秋分の日						
24	もく 木	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン ぶたにく	トマト たまねぎ パセリ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	さとう あぶら でんぷん じゃがいも	
25	きん 金	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 デザート	さんま こうやとうふ みそ	つちしょうが えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さといも さとう ゼリー	
<p>地産地消の日です。みそ汁に入っている「こまつな」は和歌山市内産です。こまつなには骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれていま す。月見の献立になっています。さといもをお月様にみだてています。今年の月見はきれいにみえるでいいですね。</p>								
28	げつ 月	26日(土)の振替休業日						
29	か 火	パン	○	ぶたにくとやさいのいためもの フライドポテト ジュース	ぶたにく あぶらあげ やきかまぼこ	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ みかんジュース	さとう でんぷん あぶら じゃがいも あぶら	
30	すい 水	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ あぶらあげとこまつなのいために すましじる	ぶたにく あぶらあげ やきかまぼこ	つちしょうが こまつな たまねぎ にんじん みつば	あぶら でんぷん さとう ごま さとう あぶら てまりふ	

※きいろのたべものの「でんぷん」は「じゃがいものでんぷん」です。

*献立の野菜は、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 kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%以下	食塩相当量 2.5g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	659	24.5	27.5	2.4	334	76	2.2	2.6	158	0.58	0.52	23	3.6

