

9月きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立今福小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの、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とになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ しめじ もやし あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま
3	火	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし パセリ	さとう でんぷん じゃがいも
4	水	ごはん	○	ちくぜんに おひたし	とりにく ちくわ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう ほうれんそう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
5	木	パン	○	いわしフライ はるさめスープ	いわしフライ ベーコン	にんじん だいこん チンゲンサイ	あぶら さとう はるさめ ごまあぶら
6	金	ごはん	○	なめし ぶたにらいため ひやしうどん	ぶたにく	ひろしまな きょうな だいこんのは しょうが にら キャベツ たまねぎ にんじん	(ごはん) さとう ごまあぶら うどん
9	月	ごはん	○	にくじゃが もやしのツナあえ	ぶたにく ツナ	しょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
10	火	パン	○	しろみぎかなのレモンソース キャベツソテー コーンポタージュ	しろみぎかな ぎゅうにゅう	レモン(かじゅう) キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん クリームコーン(かん)	でんぷん あぶら さとう あぶら
11	水	ごはん	○	とうがんにのにも みそしる	とりにく とうふ みそ	とうがん にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	さとう
12	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく かんてん(かん)	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン みかん(かん) おとう(かん) バインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
13	金	ごはん	○	ホイコーロー もずくスープ	ぶたにく あかみそ もずく とうふ	しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ	あぶら さとう
16	月	敬老の日					
17	火	パン	○	マカロニのクリームに あおのりさといも	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう あおのり	たまねぎ にんじん グリンピース	マカロニ あぶら さといも あぶら
「お月見の献立」です。今年(ことし)は9月17日が中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)です。 お月見は収穫(とく)の喜び(よろこび)としてすすきを飾(かざ)ったり、お月見だんご(つきみだんご)を食べ(たべ)、さといも(さといも)や豆(まめ)を月(つき)に供(そな)える習慣(しゅうかん)があります。							
18	水	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
19	木	こくとうパン	○	コロッケ ミネストローネ	ベーコン	にんにく たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん セロリ	コロッケ あぶら さとう マカロニ さとう
20	金	ごはん	○	おやこどん ごまあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	あぶらふ さとう ごま さとう
23	月	振替休日					
24	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープ だいがくいも	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	はるさめ さつまいも ごま あぶら さとう
25	水	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが	あぶら でんぷん あぶら
26	木	パン	○	きのこスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
27	金	ごはん	○	しろみぎかなのごまふうみ すのもの さつまじる	しろみぎかな とりにく みそ	もやし きゅうり にんじん きゅうり ごぼう あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう さつまいも
【地産地消(ちさんちしょう)の日のこんだて】です。さつまいも(さつまいも)は、和歌山(わかやま)市(し)でつくられたものです。							
30	月	ごはん	○	ぶたにくとごぼうのいためもの みそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう いとこんにやく にんじん いんげん キャベツ しめじ もやし	さとう あぶら



* 献立(こんだて)に使用(しよう)している野菜(やさい)は、天候(てんこう)等(など)により変更(へんこう)することがあります。

* 17日(つきみ)は「お月見(おつきみ)の献立(こんだて)」、27日(ちさんちしょう)は「地産地消(ちさんちしょう)の日の献立(こんだて)」です。

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