

# 9月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立有功小学校

きゅうにゅうは、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 (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
3	火	パン	○	ホットドッグ レタススープ	フランクフルト	キャベツ ピーマン にんじん レタス とうもろこし たまねぎ セロリ パセリ	さとう あぶら あぶら	
<p><b>2がっきのきゅうしょくがはじまります。まだまだあついでいひがつづくので、しっかりたべてたいりよくをつけましょう。</b></p>								
4	水	ごはん	○	ちくぜんに ごまずあえ うめぼし	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 うめぼし	じゃがいも さとう あぶら ごま さとう	
5	木	パン	○	きのこハンバーグ ごぼうスープ くだもの	ハンバーグ ぎゅうにゅう	しめじ エリンギ ごぼう たまねぎ にんじん パセリ ぶどう	さとう でんぷん	
<p><b>ぶどうは、いまがしゅんのくだものです。ぶどうもおおきいものやちいさいもの、たねのあるものなどいろいろなしゅるいがあります。</b></p>								
6	金	ごはん	○	ゴーヤいりかきあげ ひやしうどん	ソーセージ のり	ゴーヤ にんじん たまねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら うどん	
<p><b>ゴーヤいりかきあげかきあげには、ソーセージがはいっているので、ゴーヤのながみがおさえられています。</b></p>								
9	月	ごはん	○	しろみざかなのピリからあげ ゴーヤのつくだに みそしる	しろみざかな あかみそ こんぶ かつおぶし わかめ みそ	しょうが ゴーヤ にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	
<p><b>なつにたくさんしゅうかくされる「ゴーヤ」をつくだににしました。ごはんといっしょにたべるとおいしいです。</b></p>								
10	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト ジャム	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ほしいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら ジャム	
11	水	ごはん	○	ハヤシライス ひじきサラダ	ぎゅうにく ひじき	たまねぎ グリンピース トマト マッシュルーム とうもろこし きゅうり	あぶら さとう ごま	
12	木	パン	○	やきそば あげギョーザ ヤクルト	ぶたにく ちくわ あおのり ギョーザ ヤクルト	キャベツ たまねぎ もやし にんじん	ちゅうかそば あぶら あぶら	
13	金	ごはん	○	にくじゃが ばいにくあえ てづくりふりかけ	ぶたにく ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん いとこんにやく もやし きゅうり うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう	
17	火	パン	○	すぶた フルーツポンチ	ぶたにく かんでん(かん) あんにんどうふ(かん)	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほしいたけ みかん(かん) もも(かん) りんご(かん) パイン(かん)	でんぷん あぶら さとう さとう	
<p><b>あついでいには、ぶたにくなどビタミンB1をおおくふくんだたべものをたべるとつかれがとれるといわれています。</b></p>								
18	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ こんぶあえ おつきみじる	しろみざかな みそ しおこんぶ あぶらあげ うずらたまご	キャベツ にんじん こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さといも	
<p><b>「おつきみのこんだて」です。おつきみじるにはいっている「さといも・うずらたまご」は、「まんまるいおつきさま」にみたてています。</b></p>								
19	木	ことう パン	○	ミートグラタン さっぱりサラダ デザート	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ なす にんじん ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり レモン	ペンネ さとう あぶら パンこ さとう おつきみゼリー	
20	金	ごはん	○	ホイコーロー チンゲンサイのスープ のりつくだに	ぶたにく あかみそ むきえび たまご のりつくだに	しょうが にんにく キャベツ こんにやく チンゲンサイ ほしいたけ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	
24	火	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ もずくスープ	とりにく もずく かまぼこ	きゅうり とうもろこし たけのこ チンゲンサイ にんじん	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
25	水	ごはん	○	えだまめフリッター きりぼしだいこんのふくめに みそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	えだまめフリッター きりぼしだいこん にんじん こんにやく いんげん たまねぎ えのきたけ しめじ あおねぎ	あぶら さとう	
<p><b>えだまめは、だいでいのわかいじきにしゅうかくされたもので、たんぱくしつやビタミンなどをおおくふくみます。</b></p>								
26	木	パン	○	イタリアンスパゲティ グリーンサラダ ミステリーきゅうしょく	ソーセージ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり	スパゲティ あぶら さとう ごま	
27	金	ごはん	○	さけのごまふうみ きゅうりのしょうがづけ みそしる	さけ こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	きゅうり しょうが たまねぎ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さつまいも	
<p><b>きゅうりは、サラダなどあえものにするのがおいですが、しょうがとこんぶをいれて、あまずっぱくにこんでみました。</b></p>								
30	月	うんどうかいふりかえきゅうぎょう						

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります

栄養所要量の基準	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 2.5g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	663	24.2	26.9	2.6	316	77	2.1	2.8	152	0.67	0.58	25	4.3