9月きゅうしょくこんだて表

Ｂ－４ブロック　　和歌山市立有功小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの　パン・ごはんは、きいろのたべものです。

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）	おもにからだのちょうしをととのえる（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）
2	水	ごはん	○	ゴーヤいりかきあげ みそしる あじつけのり	ソーセージ あぶらあげ　わかめ　みそ あじつけのり	ゴーヤ　にんじん　たまねぎ　いんげん かぼちゃ　しめじ　あおねぎ	じゃがいも　てんぷらこ　あぶら
				きょうから2がっきのきゅうしょくがはじまります。まだまだあついひがつづくので、しっかりたべてたいりょくをつけましょう。			
3	木	パン	○	きのこハンバーグ ミネストローネ くだもの	ハンバーグ ベーコン	エリンギ　しめじ たまねぎ　キャベツ　セロリー　トマト ぶどう（きょほう）	さとう　でんぷん じゃがいも　マカロニ　しろいんげんまめ
				“ミネストローネ”はイタリアりょうりで、おもにトマトをつかったぐだくさんのスープです。			
4	金	ごはん	○	ちくわのなんぶあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ ひじき　だいず あぶらあげ　みそ	こんにゃく　いんげん　にんじん たまねぎ　しめじ　あおねぎ	ごま　こむぎこ　あぶら あぶら　さとう じゃがいも
7	月	ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ	ぶたにく わかめ	しょうが　たまねぎ　にんじん　しめじ　グリンピース キャベツ　きゅうり	あぶら さとう
8	火	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく かまぼこ	とうもろこし　きゅうり チンゲンサイ　にんじん　しめじ　たけのこ	からあげこ　こむぎこ　あぶら はるさめ　さとう
9	水	ごはん	○	わかめごはん ぶたにくとにらのいためもの ひやしうどん	わかめ ぶたにく のり	しょうが　にんにく　ニラ　キャベツ　たまねぎ　にんじん	（ごはん） ごまあぶら　さとう うどん
10	木	パン	○	ホットドッグ くだもの（5・6ねん） ごぼうスープ（1・2・3・4ねん）	フランクフルト ベーコン　ぎゅうにゅう	キャベツ　ピーマン　にんじん バナナ ごぼう　たまねぎ　とうもろこし　パセリ	さとう　あぶら
				5・6ねんせいは、“ぎゅうにゅう・ホットドッグ・くだもの”をもって、こくたいのたいそうをけんがくにいきます。			
11	金	ごはん	○	あじのこうみソース ゆかりあえ みそしる	あじ あぶらあげ　わかめ　みそ	しょうが　あおねぎ キャベツ　こまつな　あかじそ たまねぎ	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう さつまいも
				6ねんせいは、しゅうがくりょこうのため、きゅうしょくはありません。			
14	月	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ てづくりふりかけ	ぶたにく ちりめんじゃこ　しおこんぶ　かつおぶし	しょうが　たまねぎ　にんじん　こんにゃく きりぼしだいこん　きゅうり	じゃがいも　あぶら　さとう さとう ごま　さとう
				6ねんせいは、ふりかえきゅうぎょうのため、きゅうしょくはありません。			
15	火	パン	○	ちくわドッグ やさいスープ	ちくわ　あおのり　かつおぶし ベーコン	たまねぎ　こまつな　にんじん　いんげん　とうもろこし	こむぎこ　あぶら
				“ちくわドッグ”は、パンに「ちくわのてんぷら・ソース・かつおぶし」をはさんで、たべましょう。			
16	水	ごはん	○	やきししゃも きりぼしだいこんのにもの みそしる	ししゃも とりにく あぶらあげ　わかめ　とうふ　みそ	きりぼしだいこん　にんじん　こんにゃく　グリンピース こまつな　えのきたけ	さとう　あぶら
17	木	こくとうパン	○	なすのグラタン パインサラダ	ぶたにく　ぎゅうにく　チーズ	なす　たまねぎ　にんじん　グリンピース パイナップル（かん）　キャベツ　きゅうり	マカロニ　さとう　パンこ さとう
				かわりパンのひです。こんげつはこくとうがはいった“こくとうパン”で、いつものパンにくらべてすこしくろっぽくて、あまいです。			
18	金	ごはん	○	ビビンバ もずくスープ	ぶたにく もずく　とうふ	しょうが　はくさいキムチ　キャベツ　ほうれんそう もやし　にんじん　えのきたけ	あぶら　ごま　さとう　ごまあぶら
24	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく　ちくわ　あおのり かんてん（かん）	たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし もも（かん）　みかん（かん）　パイナップル（かん）	ちゅうかめん　あぶら フルーツゼリー　さとう
25	金	ごはん	○	しろみざかなのピリからソース つきみじる デザート	しろみざかな　あかみそ とりにく　とうふ	しょうが ごぼう　にんじん　こまつな　あおねぎ	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう　ごまあぶら さといも つきみゼリー
				「ちさんちしょうのひのこんだて」です。わかやましないさんの“こまつな・しろねぎ”をつかっています。			
				「おつきみのこんだて」です。おつきみのことを“じゅうごや”ともいい、ことしは27にちがじゅうごやです。あきはそらがすんで、いちねんじゅうでおつきさまがいちばんきれいにみえます。ことしもきれいなおつきさまがみえるといいですね。			
28	月	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ ピーマンのつくだに	ぶたにく　あかみそ わかめ　かまぼこ かつおぶし　こんぶ	しょうが　にんにく　キャベツ　にんじん　こんにゃく もやし　あおねぎ ピーマン　にんじん	さとう　ごまあぶら　あぶら さとう
29	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フィッシュビーンズ	にくだんご ちりめんじゃこ　だいず	キャベツ　にんじん　あおねぎ　しょうが　しめじ	はるさめ　さとう でんぷん　あぶら　さとう
30	水	ごはん	○	しろみざかなフリッター こうやどうふのにもの みそしる	しろみざかなフリッター こうやどうふ あぶらあげ　みそ	いんげん　にんじん とうがん　たまねぎ　えのきたけ　あおねぎ	あぶら さとう
				わかやまけんのとくさんぶつでもある“こうやどうふ”は、とうふをこおらせてかんそうさせたほぞんしょくです。			

＊献立(こんだて)に使用(しよう)する野菜(やさい)は、天候等(てんこうとう)により変更(へんこう)する場合(ばあい)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%	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 μ gRE	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			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	647	24.1	26.7	2.5	325	80	2.2	2.7	148	0.68	0.56	23	3.8