

9月きゅうしょくこんだて表



September

和歌山市立宮小学校

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のになる<br>(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のになる<br>(みどりのたべもの)              | おもにエネルギーのもとになる<br>(きいろのたべもの)                |
|---------------------------------------------------|----|-----------|----|--------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 2                                                 | 月  | パン        | ○  | ポークビーンズ<br>はるさめサラダ                               | ぶたにく だいず                       | たまねぎ なす しめじ<br>きゅうり とうもろこし にんじん                   | あぶら じゃがいも さとう<br>はるさめ さとう ごま                |
| 今月の給食 目標は、「食事作法を身につけよう」です。                        |    |           |    |                                                  |                                |                                                   |                                             |
| 3                                                 | 火  | ごはん       | ○  | とりそぼろどんぶり<br>みそしる                                | とりにく<br>あぶらあげ とうふ みそ           | つちしょうが にんじん いんげん きりぼしだいこん<br>たまねぎ しめじ あおねぎ        | さとう あぶら                                     |
| 4                                                 | 水  | パン        | ○  | チキンカツ・ソース<br>ポイルやさい<br>オニオンスープ                   | とりにく<br>ベーコン                   | キャベツ にんじん<br>たまねぎ にんじん セロリ                        | こむぎこ パンこ あぶら さとう<br>あぶら                     |
| 5                                                 | 木  | ごはん       | ○  | ひやしきつねうどん<br>ごもくさんびら                             | あぶらあげ<br>やきかまぼこ                | あおねぎ<br>ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ いんげん                | うどん さとう<br>あぶら さとう ごま                       |
| 6                                                 | 金  | ごはん       | ○  | あじのこうみソース<br>こんぶあえ<br>とうがんじる                     | あじ<br>しおこんぶ<br>とうふ あぶらあげ みそ    | つちしょうが あおねぎ<br>キャベツ にんじん<br>とうがん こまつな             | でんぶん こむぎこ あぶら さとう                           |
| 『地産地消の日の献立』です。今日のこまつな・とうがんは、和歌山市で栽培されたものです。       |    |           |    |                                                  |                                |                                                   |                                             |
| 9                                                 | 月  | パン        | ○  | クリームシチュー<br>ひじきサラダ                               | ぶたにく スkimミルク きゅうにゅう<br>ひじき ささみ | にんじん たまねぎ グリンピース<br>きゅうり                          | じゃがいも あぶら<br>さとう ごま                         |
| 10                                                | 火  | ごはん       | ○  | うちのピーマンやさいいため<br>にくだんごのあますあん<br>ワントンスープ          | ぶたにく<br>にくだんご<br>ワントン          | ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ きくらげ もやし            | ごまあぶら<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら                   |
| 本日、絵本給食です。食べられたくないピーマンの努力は実るのでしょうか？お楽しみに！         |    |           |    |                                                  |                                |                                                   |                                             |
| 11                                                | 水  | パン        | ○  | スパゲッティナポリタン<br>ツナサラダ                             | ウインナー<br>ツナ                    | にんにく たまねぎ ピーマン<br>キャベツ にんじん                       | スパゲッティ オリーブオイル さとう<br>さとう                   |
| 12                                                | 木  | ごはん       | ○  | しろみざかなのごまみそだれ<br>いとこんにゃくのいために<br>すましじる           | ホキ みそ<br>ひらてん<br>とうふ わかめ       | いとこんにゃく にんじん ピーマン<br>たまねぎ こまつな                    | こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら さとう           |
| 13                                                | 金  | ごはん       | ○  | ちくぜんに<br>ばいにくあえ                                  | とりにく ちくわ                       | つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく<br>もやし えのきたけ きゅうり ばいにく | じゃがいも あぶら さとう<br>さとう                        |
| 16                                                | 月  | けいろうのひ    |    |                                                  |                                |                                                   |                                             |
| 17                                                | 火  | ゆかりごはん    | ○  | うさちゃんハンバーグ<br>コーンソテー<br>おつきみじる<br>とろとろいけのおつきみだんご | ハンバーグ<br>とりにく あぶらあげ みそ         | とうもろこし キャベツ<br>にんじん あおねぎ しめじ                      | さとう でんぶん<br>あぶら<br>さといも<br>しらたまだんご さとう でんぶん |
| 本日、十五夜です。絵本給食で「お月見の献立」です。今夜は月を見ながら、今年の収穫に感謝しましょう。 |    |           |    |                                                  |                                |                                                   |                                             |
| 18                                                | 水  | こくとうパン    | ○  | とりにくとキャベツのスープに<br>フライビーンズ                        | とりにく<br>だいず                    | キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ                               | でんぶん さとう あぶら                                |
| 19                                                | 木  | ごはん       | ○  | ハヤシライス<br>みかんサラダ                                 | ぶたにく                           | たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん)<br>キャベツ きゅうり みかん(かん)     | あぶら<br>さとう                                  |
| 20                                                | 金  | ごはん       | ○  | くじらのたつたあげ<br>おかかあえ<br>みそしる                       | くじらにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ みそ     | つちしょうが にんにく<br>もやし こまつな<br>とうがん にんじん えのきたけ あおねぎ   | さとう あぶら でんぶん<br>さとう                         |
| 23                                                | 月  | ふいかえきゅうじつ |    |                                                  |                                |                                                   |                                             |
| 24                                                | 火  | キムチチャーハン  | ○  | キムチチャーハン<br>あげしゅうまい<br>ちゅうかスープ                   | ぶたにく<br>しゅうまい<br>とうふ           | にんにく つちしょうが はくさいキムチ<br>たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ      | ごまあぶら ごま さとう (ごはん)<br>あぶら<br>でんぶん ごまあぶら     |
| 25                                                | 水  | パン        | ○  | カレーうどん<br>やさいのごまドレッシング                           | ぶたにく あぶらあげ                     | たまねぎ あおねぎ にんじん<br>ピーマン キャベツ とうもろこし                | うどん<br>ごま さとう あぶら                           |
| 26                                                | 木  | ごはん       | ○  | しろみざかなのみぞれあんかけ<br>みそしる                           | ホキ<br>こうやどうふ みそ                | えのきたけ にんじん だいこん<br>こまつな しめじ たまねぎ                  | でんぶん あぶら                                    |
| 27                                                | 金  | ごはん       | ○  | おやこどんぶり<br>すのもの                                  | とりにく たまご<br>わかめ ちくわ            | たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ<br>もやし きゅうり                   | あぶらさとう さとう                                  |
| 30                                                | 月  | パン        | ○  | チリドッグ<br>かぼちゃのポタージュ                              | フランクフルト<br>ベーコン きゅうにゅう         | キャベツ<br>かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ                        |                                             |

\*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。

\*おはしとマスクは、毎日、洗って持てきましょう。

| 学校給食<br>摂取基準 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>エネルギーの<br>13~20% | 脂肪<br>エネルギーの<br>20~30% | 食塩相当量<br>2.0g未満 | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|--------------|---------------|---------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
|              | 650           |                           |                        |                 | 350         | 50           | 3.0     | 2.0      | 200            | 0.40         | 0.40         | 25          | 4.5以上     |