

9 月 きゅうしよくこんだてひょう



September

和歌山市立宮小学校

ぎゅうにゆうは、あかいのたべもの 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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	月	パン	○	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ		あぶら
				ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ なす ピーマン パプリカ スズキニ トマト(かん) にんにく	オリーブオイル さとう
				コンソメスープ	とりにく	もやし キャベツ しめじ	
<p>今月の目標は、「食事作法を身につけよう」です。正しいお箸の持ち方や食べる時の姿勢を意識してみましょう。</p>							
2	火	ごはん	○	ひやしきつねうどん	あぶらあげ	あおねぎ	うどん さとう
				ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにやく いんげん ほしいたけ	あぶら さとう ごま
3	水	パン	○	ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	じゃがいも あぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ にんじん どうもろこし	さとう あぶら ごま
4	木	わかめ ごはん	○	びきのねことコロケ	コロケ		あぶら
				カレーソテー		キャベツ どうもろこし にんじん	
				とりとたまごのスープ	とりにく たまご	たまねぎ えのきたけ あおねぎ	てんぷん
<p>絵本給食です。今日はどんな絵本かな? お楽しみに!</p>							
5	金	ごはん	○	トリニータどんぶり	とりにく	しょうが にんにく たら たまねぎ	てんぷん あぶら ごまあぶら さとう
				もずくスープ	もずく とうふ	もやし にんじん えのきたけ こまつな	
<p>今日は、「地産地消の日の献立」です。小松菜は、和歌山市内で収穫されたものです。</p>							
8	月	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん パセリ	(パン) さとう あぶら
				やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも
				チーズ	チーズ		
9	火	ごはん	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	てんぷん あぶら さとう
				こまつなサラダ	ツナ	こまつな にんじん もやし	さとう
				とうがんじる	ちくわ	にんじん とうがん たまねぎ えのきたけ	
10	水	パン	○	にくだんごとやさいのスープに	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ	はるさめ
				あおのりポテトビーンズ	だいず あおのり		じゃがいも てんぷん あぶら
11	木	ごはん	○	ぶたキムチいため	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ たまねぎ たら キャベツ	ごまあぶら さとう
				ワンタンスープ		しょうが チンゲンサイ にんじん もやし ほしいたけ	ワンタン ごまあぶら
12	金	ごはん	○	かきあげ	ほねく	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ あぶら
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう もやし こんにやく あおねぎ	
16	火	ごはん	○	カレーライス	とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも
				へんしんフルーツポンチ!	かんてん(かん)	もも(かん) みかん(かん) パイン(かん)	ゼリー さとう
				<p>絵本給食です。今日はどんな絵本かな? お楽しみに!</p>			
17	水	こくとう パン	○	れいめん	ハム	にんじん もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう
				あげぎょうぎ	ぎょうぎ		あぶら
18	木	ごはん	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ	さとう でんぷん
				はりはりづけ		きりぼしだいこん こまつな にんじん	さとう
				みそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	はくさい	
19	金	こぎつね ごはん	○	こぎつねごはん	あぶらあげ とりにく	にんじん いんげん	(ごはん) あぶら さとう
				あじのごまみそだれ	あじ みそ		てんぷん あぶら さとう ごま
				すましじる	とうふ	たまねぎ こまつな えのきたけ	ふ
<p>こぎつねごはんは、細かく切った油揚げが入った混ぜごはんです。きつねの好物が油揚げだという昔話に由来しています。</p>							
22	月	パン	○	スパゲッティナポリタン	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	スパゲッティ あぶら
				イタリアンサラダ		キャベツ ブロッコリー	イタリアンドレッシング
24	水	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん	じゃがいも あぶら さとう
				はるさめサラダ	ハム	チンゲンサイ どうもろこし	はるさめ さとう
25	木	ごはん	○	くじらのつつたあげ	くじらにく	しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし こまつな	
				さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ	さつまいも
26	金	ごはん	○	うめさっぱりしょうがいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ もやし にんじん ばいにく	あぶら さとう
				にゅうめんじる	ちくわ あぶらあげ	しめじ あおねぎ	そうめん
29	月	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	(パン) さとう
				かぼちゃのポタージュ	ベーコン きゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	
<p>パンに切り込みがはいています。フランクフルトとキャベツをはさんで食べましょう。</p>							
30	火	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ チンゲンサイ	ごまあぶら さとう ごま
				ちゅうかスープ	とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ	はるさめ ごまあぶら

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

※おはし、マスク、はんかちは、毎日洗って持ってきてきましょう。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上