

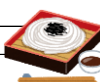
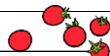
9 月きゅうしょくこんだて表



September

和歌山市立 宮小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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となる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (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	火	キムチ チャーハン	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	ごまあぶら ごま さとう
				 あげしゅうまい	しゅうまい		あぶら
				わかめスープ	わかめ どうふ	チンゲンサイ たまねぎ	
				 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。			
2	水	パン	○	きのこスパゲッティ	とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ にんにく	スパゲッティ あぶら
				やさしいサラダ		キャベツ こまつな どうもろこし	あぶら
				チョコクリーム(だいずゆらい)			チョコクリーム(だいずゆらい)
3	木	ごはん	○	あじのうめこみあげ	あじ	ばいにく あおねぎ	でんぶん あぶら さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし こまつな	
				とうがんじる	あぶらあげ どうふ	とうがん えのきたけ あおねぎ	
4	金	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	ごぼう にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう
				すのもの	わかめ	きゅうり とうがん	さとう
				 今日は、「地産地消の日のこんだて」です。「とうがん」は和歌山市内で栽培されたものです。			
7	月	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	パンこ さとう
				コンソメスープ	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	じゃがいも
				キャンディーチーズ	チーズ		
8	火	ごはん	○	 ヒヤーリかつどん	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ いんげん	こむぎこ パンこ あぶら あぶらふ さとう
				 ヒヤッとひやしうどん			うどん
				 絵本給食です。どんな絵本かな?お楽しみに!			
9	水	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモン	でんぶん あぶら さとう
				 ミニトマト		ミニトマト	
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ	
10	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	ホキ		こむぎこ でんぶん あぶら さとう
				ゆかりあえ		もやし チンゲンサイ あかしそ	
				そうめんじる	あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほしいたけ あおねぎ	そうめん
11	金	ごはん	○	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ	しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ	さとう あぶら
				もずくとたまごのスープ	もずく たまご どうふ	にんじん えのきたけ	
14	月	パン	○	やきそば	ぶたにく ひらてん	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				クラッシュゼリー	かんてん(かん)	みかん(かん) パインアップル(かん)	あまなつゼリー・マスカットゼリー
15	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				ひじきに	ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん	さとう
				かきたまじる	どうふ たまご	えのきたけ こまつな	でんぶん
16	水	こくとう パン	○	にくだんごとキャベツのスープに	にくだんご(ぶたにく)	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	
				フライビーンズ	だいず		でんぶん さとう
17	木	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 あぶら
				 ツナサラダ	ツナ	キャベツ どうもろこし	さとう
18	金	ごはん	○	かきあげ	ひらてん	たまねぎ にんじん	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう
				みそしる	どうふ あぶらあげ みそ	しめじ もやし あおねぎ	
24	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん	さとう あぶら じゃがいも
				あぶらあげともやしのあえもの	あぶらあげ	もやし こまつな	ごま さとう
25	金	わかめ ごはん	○	うさちゃんのハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん
				ちゅうかスープ	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん えのきたけ	はるさめ ごまあぶら
				おつきみだんご	きなこ		しらたまだんご さとう
 今日は、絵本給食でお月見です。昔から、すすきやおだんごをお月様にそなえて、お月見をする風習があります。							
28	月	パン	○	マカロニのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	マカロニ じゃがいも あぶら
				ハムサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	さとう ごま
29	火	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ	くじらにく	つちしょうが にんにく	さとう あぶら でんぶん
				はりはりづけ		きりぼしだいこん こまつな	さとう
				さつまじる	あぶらあげ みそ	しめじ にんじん あおねぎ	さつまいも ふ
30	水	パン	○	ウインナー アンド ポテトスパイシー	ウインナー		じゃがいも あぶら
				しりとりスープ	なると	こまつな どうもろこし しめじ	じゃがいも
				 プリン			プリン(とうにゅう)
 今日のこんだては、「しりとり」になっています。「しりとりスープ」に使われているざいりょうも「しりとり」になっています。							

※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、毎日洗って持ちきましょう。

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