



# 月きゅうしょくこんだて表

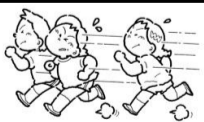


A-3ブロック

和歌山市立 西 脇 幼稚園

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)	
2	火	ごはん	○	ぶたにくとニラのいためもの さつまいもてんぷら すましじる	ぶたにく とろろこんぶ とうふ かまぼこ	にんにく たまねぎ もやし ニラ にんじん とうがん こまつな	ごまあぶら さとう さつまいも こむぎこ あぶら	
今日から2学期が始まります。暑い日が続きますが、生活リズム(早寝・早起き・朝ご飯)を整えてがんばりましょう。								
3	水	パン	○	セルフサンド スープカレー	ウインナー とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	さとう じゃがいも ひよこめめ あぶら	
スープカレーに使われているカレー粉には、いろいろな香辛料が含まれています。香辛料には、食欲を増進する働きがあります。								
5	金	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ ニラ みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつぜりー かんてん	
みなさんに人気のある献立です。しっかり食べて体力を蓄えましょう。								
8	月	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ さといものにも つきみじる デザート	しろみさかな みそ	とうがん しめじ にんじん しろねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう さといも さとう しらたまだんご ゼリー	
「お月見の献立」です。「月見汁」の中には、まん丸いお月様がいまいますか？								
9	火	ごはん	○	ゆかりごはん あつあげのもの ひやしうどん	ひらてん うすらたまご あつあげ ぶたにく のり	ゆかりこ ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく	さとう うどん	
厚揚げの煮物には、体をつくるたんぱく質や体の調子を整える野菜がたくさん入った煮物です。								
10	水	パン	○	とりにくのレモンソース ポイルコーン ミネストローネ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリー トマトピューレ	でんぶん さとう あぶら マカロニ しろいんげんめめ じゃがいも	
白インゲン豆は、イタリアやフランスでよく食べられている豆です。								
12	金	パン	○	ポロニアハム はるさめサラダ ほうれんそうのスープ チーズ	ポロニアハム ひじき チーズ	きゅうり にんじん ほうれんそう たけのこ もやし とうがん	あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
「地産地消の献立」です。「ほうれんそう」と「冬瓜」が和歌山市産の野菜です。								
15	月			<b>敬老の日</b>				
16	火	ごはん	○	マーボーナス とうがんとわかめのすのもの みかんジュース	ぶたにく あかみそ わかめ	なす つちしょうが たけのこ ピーマン たまねぎ あおねぎ とうがん みかんジュース	さとう ごまあぶら でんぶん ごま さとう	
なすは、油との相性がよく天ぷらや油炒めによくつかわれている夏野菜です。								
17	水	パン	○	ぶたにくのパーベキューソース パインサラダ コンソメスープ	ぶたにく	つちしょうが すりおろしりんご レモンかじゅう きゃべつ きゅうり パインアップル(かん) たまねぎ だいこん ほうれんそう とうもろこし トマト	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう	
スープに使われているトマトには、うまみ成分の「グルタミン酸」「アスパラギン酸」が含まれています。								
19	金	黒糖パン	○	きのこのスパゲティ グリーンサラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム しいたけ トマトピューレ キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブあぶら ごま オリーブあぶら さとう	
きのこが旬の季節がやってきました。いろいろなきのこを使ったスパゲティを味わってくださいね。								
22	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ うめあえ きりぼしだいこんのふくめに	ちくわ あおのり あぶらあげ	こまつな もやし うめほし きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ インゲン	こむぎこ あぶら さとう さとう	
うめぼしで野菜を和えています。甘酸っぱさが食欲を増進させます。								
23	火			<b>秋分の日</b>				
24	水	パン	○	ハンバーグのトマトソース ミックスポテト やさしいスープ	ハンバーグ ベーコン	トマトダイス ブルーンペースト たまねぎ なす にんじん とうもろこし キャベツ セロリー あかピーマン きいろピーマン	さとう でんぶん あぶら じゃがいも	
ピーマンが完熟すると、赤色や黄色・オレンジ色にかかります。甘みが増し食べやすくなります。								
26	金			<b>遠足</b>				
29	月	ごはん	○	きつねうどん やさしいごまあえ あじつけのり	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ あじつけのり	あおねぎ もやし こまつな にんじん	うどん さとう ごま さとう	
きつねうどんは、大豆からできている「油揚げ」を甘辛く煮た「油揚げ」の入ったうどんです。								
30	火	ごはん	○	ピビンバ わかめスープ デザート	ぶたにく わかめ うすらたまご	おろしにんにく つちしょうが はくさいキムチ はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ あおねぎ アセロラゼリー	ごま さとう ごまあぶら あぶら	
人気の「ピビンバ」は韓国の料理です。白菜キムチの発酵食品がおいしさの秘密です。								



\*都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。

☆8日は「お月見の献立」です。 ☆12日は「地産地消の日の献立」です。



学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%		mg	mg	mg		mg	μgRE	mg	mg	
	640	24.0		2.5未満	350	70	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	662	24.5	26.3	2.4	337	80	2.3	2.8	265	0.72	0.60	31	4.2

