



9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 小学校

ぎゅうにゆうは、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 ちからのもとなる (きいろのたべもの)	
2	水	パン	○	ポークチャップ やさいのレモンふうみ	ぶたにく	たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ きゅうり レモンかじゅう	あぶら さとう	
<p>2学期の給食が始まります。まだまだ暑い日が続きます。暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。早寝早起きを心がけ、1日3食をきちんととって、規則正しい生活を送るようにしましょう。</p>								
3	木	ごはん	○	ひやしうどん いかフリッター ぶたにくとニラのいためもの	のり いかフリッター ぶたにく	つちしょうが ニラ たけのこ たまねぎ	うどん あぶら あぶら さとう	
<p>あつからだをほっとさせてくれるひやしうどんです。ぶたにくとにらもえいようたっぷりですよ！</p>								
4	金	パン	○	はっほうさい フライビーンズ	ぶたにく いか うすらたまご だいず	もやし ちんげんさい たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ つちしょうが	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう	
<p>はっほうさいはぐたくさんでやさいがたっぷりです。しっかりたべてげんきになりましょう。</p>								
7	月	ごはん	○	カレーライス クラッシュゼリー	とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし かぼちゃ なす みかん(かん) りんご(かん) パイナップル(かん)	あぶら じゃがいも ブロックゼリー	
8	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ はりはりづけ すましじる	しろみざかな みそ わかめ	きりほしだいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ みすな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう	
9		パン	○	ペンのミートソース グリーンサラダ くだもの	ぶたにく	たまねぎ エリンギ パセリ にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり なし	パンネ オリーブあぶら さとう ごま オリーブあぶら	
10	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ みそじる	くじらにく しおこんぶ わかめ あぶらあげ みそ	にんにく つちしょうが キャベツ きりほしだいこん かぼちゃ たまねぎ しめじ	さとう でんぷん あぶら	
11	金	パン	○	とりにくととうがんのスープに ひじきサラダ	とりにく ひじき	たまねぎ ☆とうがん にんじん しめじ ☆こまつな とうもろこし	ごま	
<p>今日は地産地消の日の献立です。『鶏肉と冬瓜のスープ煮』の「冬瓜」と、『ひじきサラダ』の「小松菜」が和歌山市内で収穫された野菜です。</p>								
14	月	ごはん	○	にくじゃが すのもの いりじゃこ	ぶたにく わかめ じゃこ	つちしょうが たまねぎ にんじん インゲン いとこんにやく きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう	
15	火	ごはん	○	ひじきごはん ししゃものからあげ けんちんじる	ひじき あぶらあげ ししゃも とうふ	にんじん こんにやく しめじ ごぼう あおねぎ	さとう あぶら でんぷん あぶら さといも	
16	水	こくとう パン	○	とりにくとやさいのケチャップに パインサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ パイナップル(かん) きゅうり	じゃがいも しろいんげんまめ さとう あぶら でんぷん さとう	
17	木	ごはん	○	さけのなんばんづけ きりほしだいこんのもの みそじる	さけ あぶらあげ わかめ	つちしょうが あおねぎ きりほしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら じゃがいも	
18	金	パン	○	きのこスパゲッティ キャベツのサラダ くだもの	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ とうもろこし ぶどう	スパゲッティ オリーブあぶら さとう ごま あぶら	
21	月	けいろのひ						
22	火	こくみんのきゅうじつ						
23	水	しゅうぶんのひ						
24	木	ごはん	○	さんまのかばやき さといものみそじる つきみだんご	さんま みそ きなこ	つちしょうが だいこん しめじ こんにやく あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さといも だんご さとう	
<p>今日は「お月見の献立」です。日本では昔から、十五夜にすすき、月見だんご、さといも、えだまめ、くりなどを供え、お月見をする慣習があります。</p>								
25	金	パン	○	あげパン りんごサラダ マカロニスープに	ぶたにく	キャベツ きゅうり りんご(かん) レタス たまねぎ にんじん	パン あぶら グラニューとう さとう マカロニ	
<p>ひさしぶりのあげパンです。きゅうしょくしつでちょうりいんさんがパンをあげ、さとうをまぶしています。</p>								
28	月	ごはん	○	すぶた ちゅうかあえ	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ チンゲンサイ もやし	でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら	
29	火	ごはん	○	うまに すみそあえ あじつけのり	とりにく ちくわ わかめ しろみそ のり	れんこん こんにやく ごぼう にんじん インゲン きゅうり	さといも さとう あぶら さとう ごま	
<p>うまには、いまがいちばんおいしい、しゅんのさといもがはいっています。</p>								
30	水	パン	○	ソーセージ やきそば ほうれんそうとコーンのサラダ	ソーセージ ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さとう	

*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。

☆11日(金)は、「地産地消の日の献立」、24日(木)は、「お月見の献立」です。

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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	642	24.7	27.4	1.9	312	82	2.1	2.9	168	0.71	0.60	20	4.0