

# 9月きゅうしょくこんだて表



B-4

和歌山市立西和佐小学校

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	月	<b>しぎょうしき</b>						
2	火	パン	○	セルフバーガー コンソメスープ	チキンカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ・にんじん・いんげん	あぶら・さとう じゃがいも	
セルフバーガーは、パンにチキンカツとキャベツをはさんでたべてみましょう！！								
3	水	ごはん	○	カレーライス パインサラダ	ぶたにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・つちしょうが キャベツ・きゅうり・パナップル(かん)	あぶら・じゃがいも さとう	
4	木	パン	○	ポークチャップ コーンソテー たまごスープ	ぶたにく たまご・ベーコン	たまねぎ・しめじ こまつな・とうもろこし えのきたけ・にんじん・ほうれんそう	さとう・でんぷん でんぷん	
5	金	うめちり ごはん	○	ひやしうどん ぶたにくとニラのいためもの	きざみのり ぶたにく	つちしょうが・にんにく・ニラ・キャベツ・たまねぎ	うどん ごまあぶら	
きょうは、ひやしうどんです。あつひはのごしがよくてたべやすいですね。								
8	月	ごはん	○	さんまのかばやき さといものみそしる つきみだんご	さんま かまぼこ・あぶらあげ・みそ きなこ	たまねぎ・にんじん・あおねぎ つちしょうが	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう・ごま さといも しらたまだんご・さとう	
「おつきみのこんだて」です。きょうは「中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)」まんまるのおつきさまがみえるかな！								
9	火	パン	○	クリームパスタ グリーンサラダ ミニトマト	ベーコン・ぎゅうにゅう・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・パセリ キャベツ・きゅうり ミニトマト	スパゲティ・オリブあぶら・しらはなまめ さとう	
10	水	ごはん	○	ぶたにくとなすのいためもの とうがんにじる くだもの	ぶたにく・あかみそ あぶらあげ	つちしょうが・にんにく・たまねぎ・なす・こんにやく とうがん・えのきたけ・にんじん・あおねぎ ぶどう	さとう・ごまあぶら・あぶら	
11	木	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも ちゅうかスープ	ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ・トマト ちんげんさい・にんじん・もやし	さとう・でんぷん じゃがいも はるさめ・ごまあぶら	
12	金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ほねく・あおのり ひじき・だいず あぶらあげ・みそ	にんじん・いんげん・こんにやく たまねぎ・しめじ・あおねぎ	こむぎこ・あぶら さとう・あぶら じゃがいも	
15	月	<b>けいろうのひ</b>						
16	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく・ちくわ・あおのり かんでん(かん)	たまねぎ・もやし・キャベツ・にんじん みかん(かん)・パナップル(かん)・おうとう(かん)	ちゅうかめん・あぶら フルーツカクテル・さとう	
フルーツポンチのかんでんは、「てんぐさ」というかいそうからつくられています。								
17	水	ごはん	○	さけのマリネ みそしる	さけ あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・さびーマン こまつな・えのきたけ・にんじん	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう	
18	木	黒糖 パン	○	にくだんごとキャベツにもの フライドポテト	にくだんご	キャベツ・にんじん・あおねぎ・つちしょうが・しめじ	はるさめ・さとう じゃがいも・こむぎこ・あぶら	
きょうのパンは「こくとうパン」です！こくとうがはいっていて、ふんわりほのかにあまいパンです。								
19	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル いかとチンゲンサイのスープ	ぶたにく いかだんご・とうふ	にんにく・つちしょうが・はくさいキムチ もやし・ほうれんそう たまねぎ・しいたけ・ちんげんさい	ごまあぶら・ごま・さとう ごまあぶら・さとう	
22	月	ごはん	○	しろみざかなのみそだれ にまめ にゅうめんじる	しろみざかな・みそ かまぼこ	とうがん・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・あおねぎ	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう きんときまめ・さとう そうめん	
「きんときまめ」はしょくもつせんいがおおくて、おなかにとてもいいんだよ。								
23	火	<b>しゅうぶんのひ</b>						
24	水	ごはん	○	にくじゃが ゆかりあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにく ちりめんじゃこ・こんぶ・いとかつお	たまねぎ・にんじん・いんげん・こんにやく キャベツ・こまつな	じゃがいも・あぶら・さとう ごま・さとう	
25	木	パン	○	スパインードッグ かぼちゃのとうにゅうスープ	フランクフルト とうにゅう	キャベツ・にんじん かぼちゃ・たまねぎ	あぶら・さとう	
とうにゅうにふくまれている「オリゴとう」はちょうのちょうしをととのえたり、めんえきりょくもあげてくれます。								
26	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる	くじらにく こんぶ あぶらあげ・みそ	つちしょうが・にんにく ほうれんそう・もやし えのきたけ・にんじん・たまねぎ・あおねぎ	でんぷん・あぶら	
「ちさんしょうのひ」です。くじらにくは、わかやまけん本郷町(たいじちょう)がゆめいです。								
29	月	ごはん	○	<b>運動会 振替 休業日</b>				
30	火	パン	○	とりにくのレモンソース こまつなサラダ やさいスープ	とりにく ぶたにく	レモンかじゅう こまつな・とうもろこし にんじん・キャベツ・セロリ	でんぷん・あぶら・さとう さとう さつまいも	
こまつなにたくさんふくまれている「カロデン」には、「め」をまもるはたらきがあります。								

\* 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・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてましょう。

栄養所要量の基準	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%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	644	24.3	26.0	2.5	315	78	2.3	2.7	156	0.69	0.58	20	3.8