

9月 きゅうしょくこんだて表



B7ブロック

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)
3	月	ごはん	○	ほしがたコロッケ いとこんにやくのいためもの みそしる	コロッケ あぶらあげ とうふ みそ	いとこんにやく にんじん ピーマン とうがん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら ごまあぶら さとう
4	火	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	エリンギ しめじ キャベツ たまねぎ セロリー パセリ	さとう あぶら でんぶん じゃがいも あぶら
5	水	ごはん	○	ビビンバ もずくスープ	ぶたにく もずく とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ たけのこ たまねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
6	木	パン	○	とりにくのレモンソース ミネストローネ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう たまねぎ キャベツ セロリー トマトピューレー	でんぶん あぶら さとう じゃがいも マカロニ だいず
「ミネストローネ」はイタリア料理で、おもに「トマト」をつかった ぐだくさんのスープです。							
7	金	ごはん	○	ちくげんに すのもの いりじゃこ	とりにく ちくわ だいず わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう
10	月	ごはん	○	はっぼうさい あげギョーザ きゅうりのちゅうかつげ	ぶたにく ギョーザ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり	でんぶん あぶら あぶら さとう ごまあぶら
11	火	パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
12	水	ごはん	○	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ししゃも とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
13	木	パン	○	やきうどん フルーツポンチ	ぎゅうにく ちくわ かつおぶし かんてん(かん)	たまねぎ キャベツ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	うどん あぶら さとう ゼリー
「フルーツポンチ」の「かんてん」は、「てんぐさ」というかいどうからつくられています。							
14	金	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ	ぶたにく あかみそ わかめ ナルト	しょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ エリンギ もやし あおねぎ	あぶら さとう ごま
17	月	けいろうのひ					
18	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト	にくだんご	キャベツ にんじん あおねぎ しょうが しめじ 	あぶら はるさめ さとう じゃがいも あぶら
19	水	ごはん	○	おやこに ごまあえ	とりにく たまご	たまねぎ いんげん あおねぎ ほうれんそう もやし にんじん	あぶらふ さとう さとう ごま
20	木	こくとう パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ オレンジジュース	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし こまつな オレンジジュース	じゃがいも あぶら ごま さとう
かわりパンのひです。こんげつはこくとうがはいった「こくとうパン」で、いつものパンにくらべてすこしくろっぽくて、あまいです。							
21	金	ごはん	○	しろみざかなのごみそだれ ゆかりあえ デザート おつきみじる	しろみざかな みそ とりにく	もやし あかじそ ごぼう にんじん こまつな	こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう おつきみぜりー さといも しらたまだんご
《おつきみのこんだて》です。おつきみのことを「じゅうごや」ともいい、ことしは24かが「じゅうごや」です。あきはそらがすんで、いちねんじゅうでおつきさまがいちばんきれいにみえます。ことしもきれいなおつきさまがみえるといいですね。							
24	月	ふりかえきゅうじつ					
25	火	パン (ナン)	○	キーマカレー グリーンサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす キャベツ きゅうり みずな	あぶら さとう ごま
26	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ かんぴょうのきんぴら みそしる	ほねく あおのり あぶらあげ とうふ みそ	かんぴょう ごぼう にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう
「かんぴょう」は、ゆがのおのかにくをひもじょうにむき、かんどうさせたものです。							
27	木	パン	○	イタリアンスパゲティ パインサラダ チーズ	ソーセージ チーズ 	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ きゅうり パイナップル	スパゲティ あぶら さとう
28	金	ごはん	○	さけのからあげ こまつなのびたし さつまじる	さけ あぶらあげ とりにく みそ	こまつな しめじ にんじん もやし ごぼう あおねぎ	こむぎこ からあげこ あぶら さとう さつまいも
《ちさんちしょうのひのこんだて》です。きょうの「こまつな・さつまいも・あおねぎ」は、わかやましでさいばいされたものです。							

* 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。

* 21日は「お月見の献立」 28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 kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギー の25~30%	食塩相当量 2.5g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
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0