

9月 きゅうしょくこんだて表



B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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
1	水			始業式			
2	木	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも やさしいスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) エリンギ しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし パセリ	さとう でんぶん あぶら じゃがいも
3	金	ごはん	○	はものうめソース ごもくきんぴら みそしる	はも ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ばいにく こんにやく ごぼう グリンピース にんじん こまつな もやし あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう あぶら さとう
6	月	ごはん	○	ハヤシライス コーンサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん) キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう
7	火	パン	○	あじフライ ミネストローネ	あじフライ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ トマトピューレー	あぶら タルタルソース じゃがいも マカロニ しるいんげんまめ
ミネストローネ は、ぐだくさんのスープ といういみで、イタリアのやさしいスープです。							
8	水	ごはん	○	はっほうさい きゅうりのしょうががつけ	ぶたにく いとこんぶ	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 つちしょうが ほししいたけ きゅうり つちしょうが	あぶら でんぶん さとう
9	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ キャベツ にんじん みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
10	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きりぼしだいこんとツナのごまあえ みそしる	とりにく ツナ あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん かぼちゃ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう あぶら
13	月	ごはん	○	わかめごはん ぶたにらいため ひやしうどん	わかめ ぶたにく きざみのり	つちしょうが にんにく たら キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ	(ごはん) さとう ごまあぶら うどん
14	火	パン	○	ちくわドッグ オニオンスープ	ちくわ あおのり ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	こむぎこ あぶら あぶら
ちくわドッグです。パンに「ちくわのてんぷら」と「キャベツ」を挟んで食べましょう。							
15	水	ごはん	○	おやこに いためなます	とりにく たまご ひじき	たまねぎ いんげん あおねぎ にんじん れんこん こんにやく	ふ さとう あぶら さとう ごまあぶら
16	木	こくとう パン	○	クリームシチュー コールスローサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
かわりパンのひです。「こくとう」は、サトウキビのしりしりをきつめてつくろ、くういさとうのことです。							
17	金	ごはん	○	まだいのみぞれあんかけ ゆかりあえ おつきみじる	まだい とりにく みそ	だいこん えのきたけ にんじん きゅうり あかじそ だいこん しめじ あおねぎ こんにやく	でんぶん あぶら さといも
おかしのごおひで、8がつ15にちのことを「ちゅうしゅうのめいげつ」、または「じゅうごや」といいます。このひのまんげつは、いちねんでもっともうつくしいといわれてきました。「じゅうごや」には、つきにみだてた「おだんご」やいねにみだてた「すすき」、そしてさといもやくだものなどをつきにおどろえして、あきのしゅうかくをかんしやします。							
20	月	けいろうのひ					
21	火	パン	○	チリコンカン ごぼうスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	なす たまねぎ ピーマン トマト(かん) ごぼう たまねぎ パセリ	あぶら さとう あぶら
22	水	ごはん	○	マーボー豆腐 はるまき	とうふ ぶたにく あかみそ はるまき	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶら ごまあぶら でんぶん あぶら
23	木	しゅうぶんのひ					
24	金	ごはん	○	まぐろのみそだれ ほうれんそうのあえもの かきたまじる	まぐろフライ みい たまご ナルト	ほうれんそう こまつな にんじん とうがん えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう さとう でんぶん
「ちさんちしゅうのひのこんだて」です。きょうの「こまつな・とうがん」は、わかやま産のさいばいされたものです。							
27	月	ごはん	○	すきやき すのもの	ぎゅうにく とうふ わかめ	たまねぎ はくさい しるねぎ ひとこんにやく えのきたけ もやし	さとう さとう
28	火	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン	にんにく 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 とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
29	水	ごはん	○	まだいのてりやき ひじきのにもの みそしる	まだい とりにく ひじき あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん なす たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう
30	木	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライピーズ	にくだんご だいず	キャベツ たまねぎ にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう でんぶん あぶら さとう

3日の はもの梅ソースの「はも」、17日の まだいのみぞれあんかけ・29日の まだいのてりやきの「まだい」、
24日の まぐろのみそだれの「まぐろ」、27日の すき焼きの「牛肉」は和歌山県産で、国の事業により無償で提供されます。

* 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。

* 17日は「お月見の献立」、24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 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