

8月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 小倉小学校

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

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)	おもにからだのちようしをととのえる (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)	
27	月	<p style="text-align: center;">しぎょうしき</p>						
28	火	パン	○	ほしがたコロッケ ポイルキャベツ コンソメスープ	コロッケ ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし とうがん パセリ	あぶら あぶら	
29	水	ごはん	○	にくじゃが ゴーヤのつくだに キャベツのゆかりふうみ 「にくじゃが」のじゃがいもには、くだものにまけないくらい「ビタミンC(シー)」がたくさんふくまれています。	ぎゅうにく かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん こんにやく ゴーヤ にんじん キャベツ あかしそ	じゃがいも あぶら さとう さとう	
30	木	パン	○	すぶた ナムル 「ナムル」は ごまあぶらをつかったあえものです。ごまあぶらのかおりで やさいがとともおいしくなります。	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほしいたけ チンゲンサイ もやし	でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら	
31	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる あおのりは かいそうのなかまでです。てつぶんやカルシウムなどのえいようが たくさんふくまれています。	ちくわ あおのり ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	いんげん にんじん しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	

* 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きましょう。

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
	koal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

EAT通信

まだまだ暑い日が続きますね。
2学期は、いろいろな行事があります。
食事・運動・睡眠を大切にして元気にすごしましょう!

~バランスよく食べよう!~

成長期の子供たちは、いろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。
主食・主菜・副菜をそろえて食べると栄養素をバランスよくとることができます。

ビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含み、体の調子を整える。

主食・主菜・副菜をそろえた献立にしましょう。

たんぱく質を多く含み、筋肉や血液など、体を作るもとになる。

ふくさい 副菜

しゅさい 主菜

しゅしよく 主食

もういっぴん

ビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含みます。飲み物や汁物は水分補給にもなります。

おもにエネルギーや熱のもとになる。

水分補給にもなります。

9月 きゅうしょくこんだて表



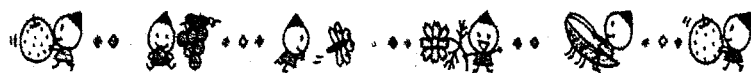
和歌山市立小倉小学校

きゅうにゅうは、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)	おもにからだのちようしをととのえる (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	○	しろみざかなフリッター いとこんにやくのいたためもの みそしる	しろみざかなフリッター 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 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	さとう あぶら でんぷん じゃがいも あぶら	
5	水	ごはん	○	ピビンバ 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 くだもの	とりにく ベーコン	レモンかじゅう たまねぎ キャベツ トマトピューレー きよほう	でんぷん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	
「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 くだものスープです。								
7	金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きんぴらごぼう みそしる	ほねく あおのり あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく 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	
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 うずらたまご 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 ほしいたけ しょうが きゅうり	でんぷん 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	○	ホイコーロー わかめスープ	ぶたにく あかみそ わかめ かまぼこ	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	
13	木	パン	○	やきうどん 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 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「かんでん」は、「てんぐさ」というかいそうからつくられています。								
14	金	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 いんげん たまねぎ えのき あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら	
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 ジャム	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 ジャム	
19	水	ごはん	○	ぶたどん ごまあえ	ぶたにく	たまねぎ ごぼう いんげん あおねぎこんにやく 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	とりにく ベーコン きゅうにゅう 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	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	○	しろみざかなのごまみそだれ ゆかりあえ おつきみじる	しろみざかな みそ とりにく	もやし ほうれんそう あかじそ ごぼう にんじん こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう 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。あきはぞろがすんで、いちねんじゅうでおつきさまがいちぼ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 デザート	ぶたにく ジョア	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	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ だいず わかめ	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	
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 えのき 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