

9 月 きゅうしょくこんだてひょう

A-2ブロック 和歌山市立四箇郷小学校

ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの 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になる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	げつ月	パン	○	しろみさかなフライ	しろみさかなフライ		あぶら
				ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ なす ピーマン パプリカ ズッキーニ トマト(かん) にんにく	オリーブオイル さとう
				コンソメスープ	とりにく	もやし キャベツ しめじ	
				今月の目標は、「食事作法を身につけよう」です。正しいお箸の持ち方や食べる時の姿勢を意識してみましょう。			
2	か火	ごはん	○	ひやしきつねうどん	あぶらあげ	あおねぎ	うどん さとう
				ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが ほししいたけ	あぶら さとう ごま
				あじつけのり	あじつけのり		
3	すい水	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう
				こまつナサラダ	ツナ	こまつな どうもろこし もやし	ノンエッグマヨネーズ さとう
				とうがんスープ	ぶたにく	にんじん とうがん キャベツ しめじ	
4	もく木	ごはん	○	ぶたキムチいため	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ たまねぎ にら キャベツ	ごまあぶら さとう
				ワンタンスープ		しょうが チンゲンサイ にんじん もやし ほししいたけ	ワンタン ごまあぶら
5	きん金	ごはん	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ	さとう でんぶん
				はりはりづけ		きりぼしだいこん こまつな	さとう
				みそしる	とうふ わかめ みそ	はくさい にんじん	ふ
				今日は、「地産地消の日の献立」です。小松菜は、和歌山市内で収穫されたものです。			
8	げつ月	パン	○	ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ どうもろこし	さとう あぶら ごま
9	か火	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう もやし こんにゃく あおねぎ	
10	すい水	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう
				かぼちゃのポタージュ	ベーコン きゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	
11	もく木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
				ごまずあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま
12	きん金	ごはん	○	トリニータどん	とりにく	しょうが にんにく にら たまねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう
				もずくスープ	もずく とうふ	もやし にんじん えのきたけ チンゲンサイ	
15	りっ月	敬老の日					
16	か火	ごはん	○	うめさっぱりしょうがいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ もやし にんじん ばいにく	あぶら さとう
				にゅうめんじる	かまぼこ あぶらあげ	しめじ あおねぎ	そうめん
17	すい水	こくとうパン	○	ミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	スパゲッティ あぶら
				りっちゃんサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし ミニトマト	さとう オリーブあぶら
				りっちゃんサラダは1年生の国語「サラダでげんき」に登場するサラダです。			
18	もく木	ごはん	○	こぎつねごはん	あぶらあげ とりにく	にんじん いんげん	(ごはん) あぶら さとう
				いかのてんぷら	いかのてんぷら		あぶら
				すましじる	わかめ かまぼこ	こまつな えのきたけ	ふ
				こぎつねごはんは、細かく切った油揚げが入った混ぜごはんです。きつねの好物が油揚げだという昔話に由来しています。			
19	きん金	ごはん	○	マーボーなす	ぶたにく とうふ あかみそ	なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん
				ナムル		もやし チンゲンサイ	さとう ごまあぶら
22	げつ月	パン	○	にくだんごとやさいのスープに	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが あおねぎ	はるさめ
				あおのりポテトビーンズ	だいず あおのり		じゃがいも でんぶん あぶら
23	か火	秋分の日					
24	すい水	パン	○	れいめん	ハム	にんじん もやし きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう
				あげはるまき	はるまき		あぶら
25	もく木	ごはん	○	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ にんじん ピーマン	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう あおねぎ	
26	きん金	ごはん	○	キーマカレー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト(かん)	じゃがいも あぶら
				パインサラダ		キャベツ パインアップル(かん)	さとう
29	げつ月	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん	じゃがいも あぶら さとう
				はるさめサラダ	ハム	チンゲンサイ どうもろこし	はるさめ さとう
30	か火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが にんにく	さとう でんぶん あぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし こまつな	
				さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ	さつまいも
				鯨肉は、たんぱく質、鉄分、ビタミンAなどの栄養が豊富に入っています。			

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	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	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上