

9月 きゅうしよくこんだて表

A-2

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	火	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ もやし あおねぎ	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう
2	水	パン	○	きのこスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ にんにく キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう イタリアンドレッシング
3	木	ごはん	○	キムチチャーハン はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき わかめ とうふ かまぼこ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ もやし	ごまあぶら ごま さとう あぶら
4	金	ごはん	○	ちくぜんに とうがんとわかめのすのもの	とりにく ちくわ わかめ	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく とうがん	じゃがいも あぶら さとう さとう
今日は、「地産地消の日のこんだて」です。「とうがん」は和歌山市内で栽培されたものです。							
7	月	パン	○	ミンチカツ コーンソテー ミネストローネ	ミンチカツ ベーコン	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリ とまと(かん)	あぶら あぶら マカロニ さとう じゃがいも
8	火	わかめごはん	○	わかめごはん ひやしうどん うめさっぱりしょうがいため	わかめごはんのもと きざみのり ぶたにく	キャベツ つちしょうが たまねぎ もやし にんじん ばいにく	(ごはん) うどん あぶら さとう
9	水	パン	○	とりにくのレモンソース コーンポタージュスープ	とりにく ぎゅうにゅう	レモン たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	でんぷん あぶら さとう
10	木	ごはん	○	ホイコーロー もずくとたまごのスープ	ぶたにく あかみそ もずく たまご とうふ	つちしょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ	さとう あぶら でんぷん でんぷん
11	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ゆかりあえ そうめんじる	ホキ みそ かまぼこ	もやし あかしそ たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう そうめん
14	月	パン	○	マカロニのクリームに グリーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま
15	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきに かきたまじる	ちくわ あおのり ひじき あぶらあげ とうふ たまご	にんじん いんげん えのきたけ こまつな	こむぎこ あぶら さとう でんぷん
16	水	こくとうパン	○	ウインナーアンドポテトスパイシー しりとりスープ プリン	ウインナー なると	こまつな とうもろこし しめじ	じゃがいも あぶら じゃがいも とうにゅうプリン
きょうのこんだては、「しりとり」になっています。「しりとりスープ」に使われているざいりょうも「しりとり」になっています。							
17	木	ごはん	○	カレーライス ツナサラダ	ぶたにく ツナ	つちしょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう
18	金	ごはん	○	さばのうめこうみあげ こんぶあえ とうがんじる	さば しおこんぶ あぶらあげ かまぼこ	ばいにく あおねぎ もやし こまつな とうがん えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう
21	月	けいろうのひ					
22	火	こくみんのきゅうじつ					
23	水	しゅうぶんのひ					
24	木	ごはん	○	にくじゃが あぶらあげともやしのあえもの	ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん もやし こまつな	さとう あぶら じゃがいも ごま さとう
25	金	ごはん	○	うさちゃんのハンバーグ ちゅうかスープ ミニトマト おつきみだんご	ハンバーグ ぶたにく きなこ	つちしょうが ちんげんさい にんじん えのきたけ ミニトマト	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら でんぷん しらたまだんご さとう
きょうは、「お月見のこんだて」になっています。むかしから、すすきやおだんごをお月様にそなえて、お月見をする風習があります。							
28	月	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ かんてん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー
29	火	ごはん	○	さんまのかばやき はりはりづけ さつまじる	さんま とりにく あぶらあげ みそ	つちしょうが きりぼしだいこん こまつな しめじ にんじん あおねぎ	あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま さとう さつまいも
30	水	こくとうパン	○	はっぽうさい あげギョーザ	ぶたにく ちくわ ギョーザ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ つちしょうが あおねぎ	あぶら でんぷん あぶら

*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。

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