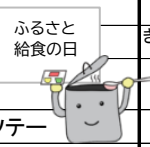




| 日 (曜日) | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | 栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩 | 一口メモ |
|------------|--------------------------|------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---|--|
| | | ちやにくになる | からだのちようしをととのえる | ねつやちからになる | | |
| 2日 (月) | カレーライス (むぎごはん、ポークカレー) | ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト | こめ むぎ あぶら じゃがいも | 587 | 夏休み明け 最初の給食で す。クラスで協 力して準備し ましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 19.7 | |
| | チンゲンサイのソテー | | チンゲンサイ とうもろこし | あぶら | 289 | |
| | | | | | 1.8 | |
| 3日 (火) | ロールパン | | | ロールパン | 605 24.9 350 2.1 | 給食のフ ルーツポンチ では、みかん やもなどの 果物とサイ ダーを合わせ てさっぱり作り ます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | やきそば | ぶたにく いか | しょうが キャベツ もやし にんじん | ちゅうかめん あぶら | | |
| | サイダーいりフルーツポンチ | かんてん とうにゅう | みかん パイナップル もも りんご ぶどう | さとう サイダー | | |
| | チーズ | チーズ | | | | |
| 4日 (水) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 588 26.4 346 2.1 | ホコローは辛 くて有名な四 川料理(しせ んりょうり)の 一つです。給 食風にアレンジ して出します。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ホイコーロー | ぶたにく みそ | にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーマン ねぎ | あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ | | |
| | ちゅうかコーンスープ | たまご | たまねぎ とうもろこし | かたくりこ | | |
| | あじつけにぼし | にぼし | | さとう | | |
| 5日 (木) | げんまいしよくパン チョコレートクリーム | | | しよくパン げんまい チョコレートクリーム | 626 25.1 298 2.2 | トマトは夏が 旬の野菜で す。加熱する ことで酸味(さん み)がとんで 苦手な人も食 べやすくなりま す。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | とりにくのトマトいため | とりにく | たまねぎ とうもろこし トマト | あぶら バター こむぎこ マカロニ | | |
| | ポテトスープ | ベーコン | にんじん チンゲンサイ もやし | じゃがいも | | |
| 6日 (金) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 632 25.7 344 2.1 | 納豆は、大 豆を納豆菌で 発酵させた食 べ物です。大 豆は畑のお肉 と呼ばれるほ どたんぱく質 が多いです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ごもくきんぴら | ぶたにく | しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく | あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま | | |
| | なっとう | なっとう | | | | |
| | みそしる | あぶらあげ みそ | たまねぎ えのきだけ こまつな はねぎ | | | |
| 9日 (月) | りんごパン | | りんご | ロールパン | 592 19.6 310 2.3 | 静岡県でと れた枝豆を 使ったコロッケ です。枝豆は、 大豆が成熟す る前に収穫し たものです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | えだまめコロッケ | | えだまめ | じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら | | |
| | キャベツとコーンのソテー | | キャベツ とうもろこし チンゲンサイ | あぶら | | |
| | とうがんスープ | ベーコン | とうがん にんじん えのきだけ ねぎ | かたくりこ | | |
| 10日 (火) | ピラフ | とりにく | にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし | こめ むぎ あぶら | 605 20.7 334 1.8 | ピラフは、い ためた肉や野 菜などの具 を、米と一緒に たき込んで作 ります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | スペインオムレツ | たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう | たまねぎ | じゃがいも さとう でんぶん あぶら | | |
| | ミネストローネ | ベーコン だいず | トマト たまねぎ キャベツ | マカロニ | | |
| | スイートポテト | とうにゅう | | さつまいも さとう こめこ じゃがいも | | |
| 11日 (水) | くろぎとうパン | | | ロールパン くろぎとう | 564 25.7 306 2.2 | とり肉には、 体をつくるも とになる栄養 が含まれます。 ローストチキ ンは、調味料 や野菜を漬 け込んで焼 いて作ります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ローストチキン | とりにく | たまねぎ にんじん セロリ しょうが | | | |
| | こふきいも | | | じゃがいも | | |
| 12日 (木) | ソフトめん ミートソース | ぶたにく チーズ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト | ソフトめん あぶら | 621 27.7 572 1.8 | カルシウム は骨や歯を 丈夫にしてく れます。牛乳 や乳製品、 小魚などに 多く含まれ ます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | こまつなとコーンのソテー | | こまつな キャベツ とうもろこし | あぶら | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | |
| | | | | | | |
| 13日 (金) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 644 22.0 329 2.1 | 「まごは (わ)やさしい」 を取り入れた 献立です。日 本人の長寿の 秘訣の一つと も言われてい ます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さんまのかばやき | さんま | しょうが | あぶら さとう ごまあぶら でんぶん | | |
| | きりぼしだいこんのふくめに | あぶらあげ | だいこん にんじん とうもろこし えだまめ | あぶら さとう | | |
| | みそしる | わかめ みそ | こまつな えのきだけ はねぎ | じゃがいも | | |



| 日 (曜日) | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | 栄養量 (中学年) | 一口メモ |
|------------|--------------------------------------|-------------------|------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---|
| | | ちやにくになる | からだのちようしをととのえる | ねつやちからになる | エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩 | |
| 17日 (火) | ツナごはん | まぐろ | しょうが にんにく ごぼう | こめ むぎ あぶら さとう | 658 25.2 400 2.3 | 今年の十五夜は9月17日です。十五夜では稲穂に見立てたスキヤキや里芋、お月見団子などをお供えます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | わふうハンバーグ | とりにく ぶたにく だいず | たまねぎ トマト にんにく しょうが | さとう かたくりこ あぶら | | |
| | のっぺいじる | あぶらあげ どうふ | にんにく だいこん こんにやく ねぎ しいたけ | さといも かたくりこ | | |
| | おつきみデザート | いんげんまめ どうにゅう | | さつまいも さとう こめこ | | |
| 18日 (水) | ナン | | | ナン | 668 28.8 408 2.3 | ナンは、インド周辺の国で食べられている平たいパンです。ドライカレーをつけて食べましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ドライカレー | ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ トマト にんにく りんご グリンピース | あぶら | | |
| | ミックスベジタブルソテー | | いんげん どうもろこし えだまめ | あぶら | | |
| | はっこうにゅう | はっこうにゅう | | | | |
| 19日 (木) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 605 24.6 361 2.1 | 給食ではかつおだしを使ってみそ汁や煮物を作っています。だしのうまみを味わいましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さばのしょうがに | さば | しょうが | さとう | | |
| | やさいのふくめに | とりにく | にんにく ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ | さとう じゃがいも | | |
| | みそしる | どうふ みそ | えのきだけ だいこん こまつな はねぎ | | | |
| 20日 (金) | げんまいパン | | | ロールパン げんまい | 581 28.8 300 2.6 | マンダイは別名「アカマンボウ」といい、とても大きな魚です。給食では油で揚げてみその入ったソースをかけます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | マンダイのミックスソース | マンダイ みそ | | でんぶん あぶら さとう | | |
| | キャベツソテー | | キャベツ どうもろこし | あぶら | | |
| | はるさめスープ | ベーコン | にんにく もやし たまねぎ チンゲンサイ | はるさめ | | |
| 24日 (火) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 588 22.8 411 1.5 | カレーに含まれる香辛料(こうしんりょう)には食欲を増進させる効果があります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | なまあげのカレーいため | なまあげ ぶたにく | たまねぎ にんにく はねぎ | さとう あぶら | | |
| | チンゲンサイのスープ | | チンゲンサイ もやし にんにく | | | |
| | マスカットゼリー | | ぶどう | さとう | | |
| 25日 (水) | マーガリンパン | | | ロールパン マーガリン | 570 22.6 309 2.8 | 不足しやすい野菜ですが、ソテーやスープなど火を通す調理をすることで食べやすくなります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | トマトオムレツ | たまご | トマト たまねぎ | さとう マヨネーズ あぶら でんぶん | | |
| | チーホーサイ | ぶたにく | しょうが たけのこ にんにく キャベツ チンゲンサイ いら | あぶら はるさめ さとう | | |
| | きのこスープ | ベーコン | えのきだけ ぶなしめじ たまねぎ | | | |
| 26日 (木) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 596 27.6 326 2.0 | 土佐煮(とさに)は、かつおのけずり節を使った煮物の事です。土佐は今の高知県にあたります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さけのしおやき | さけ | | | | |
| | じゃがいものとさに | かつおけずりぶし | | じゃがいも さとう バター | | |
| | けんちんじる | とりにく あぶらあげ どうふ | ごぼう こんにやく にんにく だいこん はねぎ | ごまあぶら | | |
| 27日 (金) | ウィンナードッグ (ロールパン、ウィンナー キャベツソテー) | ウィンナー | キャベツ | ロールパン あぶら さとう | 619 24.4 315 2.5 | どうもろこしの粒は、ひげ1本1本とつながっているため、同じ数になります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | コーンシチュー | とりにく ぎゅうにゅう どうにゅう | たまねぎ にんにく どうもろこし パセリ | あぶら じゃがいも バター こむぎこ | | |
| | チャーハン | やきぶた | しょうが ねぎ | こめ ごまあぶら | | |
| 30日 (月) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 604 21.9 270 2.6 | 中国で食べられるぎょうざは、ゆでて食べるのが主流だそうです。給食では、揚げで作ります。 |
| | あげぎょうざ | とりにく ぶたにく 大豆 | キャベツ たまねぎ しょうが にんにく | あぶら でんぶん さとう こむぎこ | | |
| | ごもくちゅうかスープ | ベーコン | にんにく たけのこ チンゲンサイ どうもろこし もやし | | | |
| | | | | | | |

☆ 給食がない学年：9月20日(金) 2年生 校外学習のため(日本平動物園)

注意!!

- ※物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
- ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
- ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
- ※栄養価は3・4年生の数値です。

