

9月きゅうしよくこんだて

令和6年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数19回）

献立作成テーマ：食べ物のみつを探して

楽しく 食べよう

日	曜日	こんだて	おもなさいりょうとほたらき			栄養量				
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ				
2月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606	21.6	315	2.1	今年、暑さが長く続くと言われてます。今月は、暑くても食べやすい献立にしました。暑さに負けずに、たくさん食べてください。
	くろパン				パン さとう					
	にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく		あぶら じゃがいも さとう					
	ミックスフルーツゼリー		パイナップル もも りんご みかん きよほう		さとう サイダー					
3月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				557	23.3	300	1.5	給食では、みんなに食べてもらいたいご飯の量が決まっています。今月は、ご飯の量をこの量より減らしてあるので、残さないように食べましょう。
	むぎごはん				こめ むぎ					
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん もやし しめじ ビーマン		あぶら さとう					
	わかめスープ	わかめ とうふ たまご	ねぎ		ごま でんぷん					
	マスカットゼリー				マスカットゼリー					
4月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				578	22.5	270	1.9	今日の「白身魚と野菜の中華煮」というのは、豚豚の豚肉を白身魚に替えたような料理です。魚には、まんだいを使っています。食べやすいように酢を控えめに作りました。魚も野菜もたくさん使った料理です。残さず食べましょう。
	むぎごはん				こめ むぎ					
	しろみざかなとやさいのちゅうかに	マンダイ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン トマト		あぶら じゃがいも でんぷん さとう					
	ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	こまつな ねぎ しょうが		ごむぎこ でんぷん ごまあぶら					
5月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				573	25.6	398	1.6	生揚げのカレー炒めは、生揚げを一度、カレー味のたれで、下煮して、これをさらにカレー味に作った挽肉のソースの中に入れて、また煮込んで作ります。生揚げにしっかり味がしみ込んでいいると思います。ご飯と一緒に食べてください。
	むぎごはん				こめ むぎ					
	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 トマト		あぶら さとう					
	とうがんスープ	とりにく	とうがん しいたけ にんじん		コーンスターチ					
6月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				558	24.4	310	2.3	今日のトマト炒めは、鶏肉で作りましたが、牛肉で作るトマト炒めもあります。牛肉で作ると、鶏肉よりも濃厚な感じになります。今日の鶏肉のトマト炒めも野菜をよく炒めて煮込んであるので、コクがあっておいしくできています。残さず食べてください。
	しょくパン				パン					
	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 マッシュルーム		あぶら バター ごむぎこ マカロニ					
	やさいスープ	ベーコン	もやし にんじん こまつな		じゃがいも					
	チョコレートクリーム				チョコレートクリーム					
9月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				634	22.0	326	2.4	カレーに欠かせないじゃが芋が、7月から例年の2倍くらいに価格が上がっています。それに加えて、今月からカレーに使用する調味料も何種類か値上がりしました。これからまだまだ色々な食品の価格が高くなっていくと思います。毎日、残さず食べるように心がけましょう。
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご		こめ むぎ あぶら じゃがいも					
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし		あぶら					
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう								
10月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650	23.0	362	2.3	今日は、みなさんが好きなメニューの組合せハンバーグとフレンチポテトです。大皿に丸パン・ハンバーグ・フレンチポテトを上手に盛り付けてください。カレー味の野菜がたくさん入ったスープもしっかり食べましょう。
	まるパン				パン					
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト		でんぷん あぶら さとう じゃがいも					
	フレンチポテト				あぶら じゃがいも					
	キャベツのインディアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし							
11月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				581	22.3	272	2.3	今日の中華丼と中華コーンスープは両方ともとろみをつけた料理です。中華丼はコーンスターチというとうもろこしから作られたもので、中華コーンスープはじゃが芋から作られたでん粉でとろみをつけてあります。料理にとろみをつけると料理が冷めにくくなる働きもあります。
	ちゅうかどん	ぶたにく いか えび	たけのこ にんじん キャベツ しょうが にんにく		こめ むぎ あぶら ごまあぶら コンスターチ					
	ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし ねぎ		でんぷん					
	りんごゼリー				りんごゼリー					
12月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				646	23.5	299	2.7	今日は、チャーハンの横に餃子を盛り付けてください。餃子は、1・2年生は一人2個、3年生以上は一人3個です。
	チャーハン	ぶたにく	ねぎ		こめ むぎ ごまあぶら					
	あげぎゅうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ しょうが		ごむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら					
	にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	しいたけ にんじん こまつな たまねぎ にんにく		はるさめ					
13月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				546	28.4	402	2.2	カレー南蛮の「南蛮」は、「ねぎ」を表しています。明治時代は、カレー南蛮は長ネギと鶏肉でしたが、大正時代になると玉ねぎと豚肉に変わっていったそうです。今日のカレー南蛮には、豚肉・鶏肉・長ネギ・玉ねぎが使われているので、明治と大正のミックスのカレー南蛮です。
	カレーなんばんうどん	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく		うどん あぶら でんぷん					
	だいずとじゃこのあげに	だいず かたくちいわし	しょうが		さつまいも あぶら でんぷん さとう					

17	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	22.4	367	1.6
		むぎごはん			こめ むぎ				
		ごもくきんぴら	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん しょうが	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま				
		みそしる	とうふ みそ	なめこ えのきだけ こまつな					
		おつきみデザート			おつきみデザート				
18	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	26.7	289	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ				
		マンダイのあげに	マンダイ	しょうが	でんぷん あぶら さとう				
		やさいソテー		こまつな にんじん もやし とうもろこし	あぶら				
		かきたまじる	たまご	ねぎ	でんぷん				
19	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	26.2	333	2.0
		むぎごはん			こめ むぎ				
		マーボーカレーどうふ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ はねぎ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん				
		チンゲンサイとコーンのソテー		チンゲンサイ どうもろこし もやし	あぶら				
20	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	25.8	422	2.5
		マーガリンパン			パン マーガリン さとう				
		わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん				
		わかめのスープ	わかめ どうふ	たまねぎ ねぎ	ごま				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
24	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			548	26.4	312	2.0
		むぎごはん			こめ むぎ				
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	ねぎ しょうが	さとう				
		キャベツとあぶらあげのにびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな					
		のっぺいじる	とりにく	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	じゃがいも でんぷん				
25	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			637	24.6	324	1.1
		むぎごはん			こめ むぎ				
		すきやきふうに	やきどうふ ぶたにく	ほうさいに にんじん こんにゃく えのきだけ ねぎ	あぶら さとう				
		フルーツしらたま		みかん パイン もも りんご	しらたま さとう サイダー				
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			548	22.0	406	2.3
		むぎごはん			こめ むぎ				
		チーホーサイ	ぶたにく	たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にら しょうが	あぶら マロニー さとう				
		ししゃものからあげ	ししゃも		あぶら でんぷん				
たまごスープ	たまご	たまねぎ こまつな	でんぷん						
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581	24.0	341	1.8
		むぎごはん			こめ むぎ				
		いわしのかばやき	いわし	しょうが	あぶら でんぷん さとう				
		ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さとう				
みそしる	みそ	えのきだけ だいこん だいこんのは							
30	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	24.4	566	2.0
		ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう				
		ようふうおでん	とりにく ワインナー こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも				
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも りんご					

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

○ ししゃもには、魚卵が入っている場合があります。

<お知らせ>

* 3・4日(火・水)……5年生は、朝霧自然体験教室のため、給食がありません。

* 20日(金)……2年生は、まるる見学のため、給食がありません。