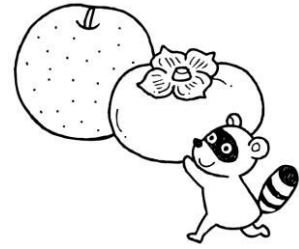


9がつ こんだてひょう



予定回数 19回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをとのえる	きいろ ねつやちからの もとになる			
2月	カレーライス	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルピュレ カレーウ スープの素 ソース チャツネ 醤油 トマトピュレ	618 19.2 310 2.0	※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。 ※ 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。
	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	スープの素 塩 こしょう		
	グレープゼリー		ぶどう	さとう			
3火	むぎごはん			こめ むぎ		592 29.7 328 2.4	※ 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、豚肉、りんご、ゼラチン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、注意して食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	さけ			塩		
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう にんじん しいたけ れんこん こんにやく いんげん	あぶら さとう	醤油 みりん		
	わかめのみそしる	わかめ みそ とうふ	えのきだけ ねぎ				
4水	チーズバーガー ・げんまいパン ・ハンバーグ ・ポイルキャベツ ・スライスチーズ	とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	げんまいパン あぶら さとう でんぷん	香辛料 塩 ケチャップ ソース 赤ワイン	649 28.1 481 2.8	※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ イラスト: 少年写真新聞社、いらすとや ※ 静岡市学校給食ウェブサイト「しよっかんくんとおいしい給食いただきます！」は、↓↓をお読み取りください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト パセリ	じゃがいも マカロニ	ケチャップ スープの素 塩 こしょう		
5木	むぎごはん			こめ むぎ		579 24.5 351 2.0	【生活リズムを整えよう】 みなさんは楽しい夏休みを過ごせましたか？夏休み明けも、しっかり勉強して運動するために、1日3回の食事、勉強、運動、睡眠など規則正しく生活するようにしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぷん	トウバンジャン 醤油 みりん 中華スープの素 オイスターソース		
	やさしいため		チンゲンサイ キャベツ たまねぎ	あぶら	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	あじつけにぼし	いわし		さとう ごま	塩		
6金	ソフトめん			ソフトめん		596 27.9 377 1.8	【魚を食べよう】 たらには体をつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を強くするカルシウムの働きを助けるビタミンが多く含まれています。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら	赤ワイン トマトピュレ ケチャップ ソース スープの素 チャツネ こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリームコーンドレッシング		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう					
9月	むぎごはん			こめ むぎ		591 22.9 305 2.0	【ふるさと給食の日】 ふるさと給食の日には、静岡でとれた食べ物を使っています。今日は静岡県でとれたみかんを使ったジャムです。地元のめぐみに感謝して食べましょう。
	のりのつくだに	のり ひじき にぼし かつお		さとう	醤油		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たらフライ	たら		パンこ こむぎこ	塩 ソース		
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ	じゃがいも あぶら			
10火	しよくパン			しよくパン		605 26.3 282 2.2	【ふるさと給食の日】 ふるさと給食の日には、静岡でとれた食べ物を使っています。今日は静岡県でとれたみかんを使ったジャムです。地元のめぐみに感謝して食べましょう。
	しずおかけんさん みかんジャム			みかんジャム			
	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		醤油 赤ワイン 和風ドレッシング		
	こふきいも			じゃがいも	塩 こしょう		
	ABCスープ	ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ	マカロニ	スープの素 塩 こしょう 醤油		
11水	むぎごはん			こめ むぎ		631 22.8 374 1.5	【にら】 スープには、にらが使われています。にらは「らいじん草」という別名があります。らいじんは怠け者という意味で、怠け者でも簡単に育てられることから名付けられました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくだんごとやさいの あまずいため	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	みりん 酒 中華スープの素 醤油 ケチャップ 酢 香辛料		
	にらとたまごのスープ	たまご とうふ	にら	でんぷん	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
12木	むぎごはん			こめ むぎ		616 25.2 311 2.2	【にんじんの栄養】 にんじんにはβカロテンという栄養がたくさん入っています。βカロテンはひふや目の健康を保つのに役立つ栄養です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん	醤油		
	にんじんのきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく いんげん	あぶら ごま さとう	醤油 みりん		
	すましじる	わかめ とうふ	えのきだけ ねぎ		醤油 酒 塩		



日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ	
		あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをとのえる	きいろ ねつやちからの もとになる				
13 金	マーガリンパン			マーガリンパン		704 27.8 423 3.0	【チーズ】 チーズは牛乳の栄養成分が濃縮されています。チーズを100g作るためには、牛乳が1000ml必要です。特にカムシウムは、小魚から取るよりもチーズで取る方が、体への吸収率が高いのが特徴です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら めん	塩 こしょう ソース スープの素			
	とうがんのスープ	とうふ	とうがん ねぎ	ごま でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう 醤油			
	キャンディチーズ	チーズ						
17 火	むぎごはん			こめ むぎ		635 26.2 429 2.5	【きのこ】 きのこには食物繊維と呼ばれる栄養がたくさんあります。食物繊維は5大栄養素(たんぱく質、ミネラル、ビタミン、炭水化物、脂質)に次ぐ、第6の栄養素として注目されています。	
	ふりかけ	あおのり かつおぶしのり	かぼちゃ ちゃ	ごま こむぎこ さとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご		でんぷん さとう				醤油 塩
	ひじきとだいずのいために	だいず ひじき さつまあげ	こんにやく にんじん いんげん	さとう あぶら				醤油 酒 みりん
	きのこじる	とうふ みそ	えのきだけ しいたけ ほうれんそう					
18 水	こくとうパン			こくとうパン		612 26.2 311 2.7	【ミックスソース】 ミックスソースは魚料理にも肉料理にも合う、給食でよくでる調味料です。ケチャップ、赤ワイン、砂糖をまぜて、仕上げにみそを少し入れるとコクがでておいしくなります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さばのミックスソースがけ	さば みそ		でんぷん あぶら さとう	ケチャップ ソース 赤ワイン			
	キャベツとほうれんそうのソテー		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう			
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ パセリ	あぶら	スープの素 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ			
19 木	むぎごはん			こめ むぎ		609 26.0 274 2.2	【外国の食文化を知ろう】 ホイコーローは中華料理のひとつで、豚肉とキャベツやピーマンなどの野菜を、甘辛いたれで炒めます。味付けにはテンメンジャンという中国の甘いみそを使います。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ホイコーロー	ぶたにく はつちようみそ	にんにく しょうが キャベツ ピーマン にんじん ねぎ	あぶら さとう でんぷん				醤油 酒 アミノ酸 ソース みりん 中華スープの素
	ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし	でんぷん				中華スープの素 塩 こしょう
	おさつスティック			さつまいも さとう あぶら				
20 金	ロールパン			ロールパン		660 27.4 375 2.6	【ジュリエンスープ】 ジュリエンスープは、フランス語でマッチ棒より細い千切りのものという意味です。その名の通り、今日のスープには、細く切った野菜がたっぷり入っています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	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	ケチャップ ソース 赤ワイン			
	ジュリエンスープ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ		スープの素 塩 こしょう 醤油			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
24 火	むぎごはん			こめ むぎ		597 25.6 376 2.0	【納豆】 今日は静岡県内で作られた納豆を使用しています。納豆は大豆から作られています。畑の肉とよばれるほど、大豆の中のたんぱく質は多いです。成長期の体づくりのためには、大切な栄養です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	なっとう	なっとう						なっとうのたれ
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	しょうが にんじん こんにやく いんげん ごぼう	じゃがいも あぶら さとう				醤油 酒 唐辛子
	こまつなのみそしる	とうふ みそ	えのきだけ こまつな					
25 水	しよくパン			しよくパン		670 27.1 331 2.5	【おこのみあげ】 おこのみあげは、ウインナーやかぼちゃなど様々な食材を油で揚げて、塩こしょうで味付けした給食ならではの料理です。	
	いちごジャム			いちごジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	おこのみあげ	いか だいず ウインナー	かぼちゃ しょうが	じゃがいも あぶら	塩 こしょう 酒			
	にくだんごスープ	ぶたにく とりにく	しょうが にんにく もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ たまねぎ	でんぷん はるさめ	中華スープの素 塩 こしょう 醤油			
26 木	むぎごはん			こめ むぎ		636 23.8 387 2.0	【季節を感じる食材】 さんまの旬は秋で、細長く刀のような形をしていることから、漢字で「秋刀魚」と書きます。さんまには頭の動きをよくする脂質が豊富に含まれています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さんまのかばやき	さんま		でんぷん あぶら ごま さとう				醤油 酒 みりん
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ					醤油 みりん
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ					
27 金	ロールパン			ロールパン		590 23.9 314 2.7	【手洗い】 「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？これは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんど変わりありません。石鹸で手を洗う習慣をつけましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	5組、6組はなかよし体育大会のため給食がありません。					
	ボイルウインナー	ウインナー		さとう	ケチャップ ソース			
	ボイルキャベツ		キャベツ					
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	あぶら	スープの素 塩 こしょう ホリトルク とりがらスープ			
30 月	チャーハン	やきぶた	ねぎ	こめ むぎ あぶら	醤油 中華スープの素 こしょう	612 20.2 268 2.3	【ぎょうざ】 ぎょうざは中国から伝わった料理です。日本ではごはんのおかずとして食べることが多いですが、中国ではご飯を食べずにぎょうざを何個も食べます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ しょうが たら	あぶら でんぷん さとう こむぎこ	醤油 塩 こしょう			
	はるさめスープ	ぶたにく	もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ	はるさめ	中華スープの素 塩 こしょう 醤油			
	すりおろしりんごゼリー		りんご	さとう				