

9月のこんだて

平成24年度豊玉小学校

日	曜日	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
			赤:血や肉・骨や 歯をつくる	黄:熱や力の もとになる	緑:体の調子を整える		
3	月	牛乳 キムチチャーハン 華風大根 冬瓜スープ フローズンヨーグルト	豚もも肉 鶏もも肉 牛乳	精白米 上白糖 油 ごま油 いりゴマ	人参 ピーマン 小松菜 冬瓜 白菜(キムチ) 白菜 ピーマン 大根 しょうが 干し椎茸 おぎ	663	23.3
4	火	牛乳 サフランライスソース添え ミックスビーンズサラダ	短冊ベーコン 鶏もも肉 大豆 生おきエビ 牛乳 金時豆 生クリーム	精白米 小麦粉 バター 油 サウザンアイランドレッシング	人参 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 きゅうり みかん缶	683	23.2
5	水	牛乳 海の幸ピラフ 洋風すいじん 果物(ブドウ)	生おきエビ いか 鶏もも肉 卵 牛乳 調理用牛乳 炊き込みわかめ	精白米 小麦 片栗粉 小麦粉 白玉粉 油	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 かぶ 白菜 キャベツ ブドウ	582	22.2
6	木	牛乳 わかめうどん 卵の花ケーキ	豚肩小間肉 油揚げ 卵 おから 牛乳 カットわかめ 生クリーム	うどん 上白糖 小麦粉 バター ベーキングパウダー	人参 小松菜 大根 おぎ 干しブドウ	659	22.0
7	金	牛乳 ツナライス スペイン風オムレツ レタスときのこのスープ	オイルツナ 卵 牛乳 短冊ベーコン ウィンナー	精白米 じゃがいも 油 バター 片栗粉	パセリ 人参 玉ねぎ セロリー レタス えのきたけ グリーンピース	714	26.3
10	月	牛乳 豚丼 じゃがいもの味噌汁	豚肩ロース 油揚げ 白みそ 牛乳	精白米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	人参 小松菜 たけのこ おぎ 玉ねぎ グリンピース 大根	678	25.2
11	火	牛乳 コーントースト かぼちゃのシチュー ミニトマト	短冊ベーコン 鶏もも肉 牛乳 ビザ用チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 マヨネーズ	パセリ 人参 かぼちゃ ミニマト トウモロコシ セロリー 玉ねぎ パセリ	692	22.3
12	水	牛乳 しめじご飯 枝豆 ししゃもの唐揚げ 相性汁	油揚げ 豚肩小間肉 赤味噌 牛乳 ししゃも 調理用牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 油 小麦粉 しらす さつま芋	人参 チンゲン菜 しめじ おぎ 枝豆	597	21.9
13	木	牛乳 ジャンバラヤ ビーフンスープ 果物(なし)	ロースハム 豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 小麦 上白糖 油 ビーフン	人参 ピーマン 小松菜 なし にんにく 玉ねぎ しょうが マッシュルーム たけのこ	658	23.1
14	金	牛乳 ごま塩ご飯 さつま汁 さんまの蒲焼 もやしとニラのおかかあえ	さんま 赤味噌 油揚げ 赤みそ 白みそ かつお節 牛乳	精白米 もち米 三温糖 こんにゃく さつま芋 いりゴマ ごま油	人参 小松菜 にら しょうが ねぎ 大根 もやし	678	25.1
18	火	牛乳 ナン カレーポークビーンズ アーモンドレッシング	豚もも肉 大豆 ウィンナー 牛乳 生クリーム	ナン じゃがいも 小麦粉 上白糖 油 バター アーモンド	人参 パセリ にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ もやし きゅうり パセリ	642	25.7
19	水	牛乳 ひじきご飯 菊花団子 豆腐とわかめの味噌汁	豚ひき肉 絹ごし豆腐 白みそ 牛乳 大豆 カットわかめ ちりめんじゃこ	精白米 上白糖 片栗粉 もち米 いりゴマ ごま油	人参 干し椎茸 おぎ キャベツ しょうが 大根 ゆかり	678	25.5
20	木	牛乳 キャロットライス 魚のマリアナソース ベーコンとポテトのスープ	かじきまぐろ 短冊ベーコン 牛乳	精白米 片栗粉 小麦粉 上白糖 じゃがいも ごま油 油	人参 フロッギー しょうが 玉ねぎ	718	25.6
21	金	牛乳 子ぎつねご飯 豆腐団子汁 キャベツのうまみ漬け フルーツゼリー	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 塩こんぶ	精白米 上白糖 さといも 白玉 油 ごま油	人参 小松菜 グリンピース 大根 えのきたけ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 キャベツ	666	21.8
24	月	牛乳 ご飯 ごま味噌焼き 野菜炒め 五目汁	さくら 赤味噌 牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 三温糖 上白糖 竹輪 片栗粉 いりゴマ ごま油	赤唐辛子 野沢菜漬け 人参 小松菜 もやし おぎ ほんしめじ 大根 白菜	621	27.1
25	火	牛乳 丸パン イタリアンスープ スパニッシュステーキ 果物(キウイフルーツ)	短冊ベーコン 鶏もも肉 卵 牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 調理用牛乳 ビザ用チーズ	丸パン じゃが芋 パン粉 上白糖 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし キウイフルーツ	688	34.1
26	水	牛乳 なめし 豆腐とえびのケチャップ煮 きゅうりの変わり漬け	鶏もも肉 赤みそ 牛乳 木綿豆腐 おきエビ	精白米 上白糖 片栗粉 三温糖 いりゴマ 油 ごま油 七味唐辛子	人参 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 白菜 きゅうり	636	27.9
27	木	牛乳 味噌ラーメン メンマ炒め 味付きチャーシュー	赤味噌 豚肩小間肉 焼き豚 牛乳 赤味噌 豆板醤	蒸し中華めん 上白糖 油 ごま油 ラード	人参 チンゲン菜 にんにく しょうが おぎ 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし メンマ	612	27.1
28	金	牛乳 森ご飯 さけの塩焼き 沢煮輪 みたらし団子	あずき 塩さけ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もち米 もちきび 白玉 三温糖 片栗粉 いりゴマ	人参 小松菜 大根 干し椎茸 おぎ	679	29.3

※ 食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。 ※現在、牛肉を使用していません。

☆☆今月の献立から☆☆

【行事食】19日・食育の日 28日・先取りお月見

【旬の食材】3日・冬瓜 5日・果物(ブドウ) 11日・かぼちゃ 12日・しめじ、枝豆

13日・果物(なし) 14日・さんま、さつま芋、ニラ 28日・鮭

【新メニュー】12日・相性汁(あいしょうじる) 14日・もやしとニラのおかかえ 19日・ひじきじゃこご飯

21日・フルーツゼリー 25日・スパニッシュステーキ 28日・みたらし団子

早寝早起き朝ごはん



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
7月分平均	662	25.3	21.8	2.3	248	0.4	0.54	25	4.3	3.1
学校給食 摂取基準	660	20 13 ~ 28	摂取エネルギー全体の 25~ 30%	3	140 140~ 420	0.4	0.5	23	6	2.5未満