



# 令和2年9月のこんだて



南町小学校

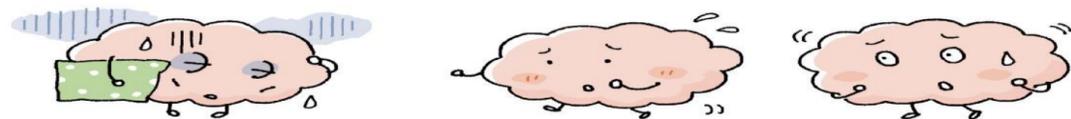
21回		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火		*あんかけチャーハン *野菜のナムル	★たまごぶたにく なると ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぷん しろこま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな	595	14.5	30.4	2.8
2	水		*ガーリックライス *和風ミートグラタン *チンゲン菜のスープ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ ★チーズ あおのり とりにく	こめ ★バター オリーブゆ こめぬかあぶら さとう こめこ パンこ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが トマトピューレ えのきたけ セロリー コーン チンゲンサイ	652	14.6	33.3	3.3
3	木		*七分づきごはん *ピリピリしらたき *サバの文化干し *かきたま汁	★ぎゅうにゅう まめみそ さば けずりぶし とりにく とうふ ★たまご	こめ ごまあぶら しらたき さとう かたくりこ	にんにく ねぎ にんじん えのきたけ こまつな	631	17.4	38.8	3.1
4	金		*古代米のお赤飯 *真珠団子 *五目汁 *ぶどう	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす とりにく あぶらあげ なると	こめ もちごめ くらまい かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな ぶどう	657	14.8	23.8	2.4
7	月		*長崎ちゃんぽん *フルーツポンチ	ぶたにく なると えび ★いか ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん ごまあぶら こめぬかあぶら でんぷん スイーツこんにやく さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん りんごかん レモン	575	14.2	28.2	2.1
8	火		*七分づきごはん *家常豆腐 *バリバリサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ キャベツ にんにく ねぎ だいこん	634	15.1	33.9	2.4
9	水		*わかめご飯 *ムロアジ餃子 *菊花汁 *みかんゼリー	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう むろあじ かまぼこ あぶらあげ とうふ アガー	こめ ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう	キャベツ なら ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく こほう だいこん にんじん まいたけ こまつな オレンジジュース みかんかん	649	15.1	29.4	2.8
10	木		*カレードッグ *ABCスープ *ジャーマンポテト	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	★コッペパン こめぬかあぶら こめこ マカロニ じゃがいも ★バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ パセリ	623	14.1	36.4	3.6
11	金		*コムチエン(ベトナム風チャーハン) *ガイヤーン *冬瓜のカレースープ	ぶたひきにく えび ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう しろすりごま	にんにく しょうが ねぎ あさつき たまねぎ にんじん キャベツ セロリー とうがん	624	18.4	36.8	3.5
12	土		*豚丼 *五目春雨	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき コーン きゅうり もやし	582	14.3	25.5	1.7
14	月		*七分づきごはん *青森イカメンチ *せんべい汁	★ぎゅうにゅう ★いか とりひきにく ★たまご とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ こめこ こむぎこ パンこ あぶら さとう なんぶせんべい	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん まいたけ ねぎ こまつな	671	18.2	23.5	2.6
15	火		*チキンカレーライス *コールスローサラダ *梨	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら りんご じゃがいも ざらめ こむぎこ ★バター さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ セロリー キャベツ コーン なし	687	10.8	27.6	2.8
16	水		*ゴマご飯 *中華卵焼き *太平燕	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご ぶたにく なると ★うすらたまご ★いか えび	こめ くるごま こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん にんにく しょうが はくさい もやし チンゲンサイ	590	17.1	32.3	2.7
17	木		*スパゲティラタトゥーユ *フレンチサラダ *パインスフレ	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★クリームチーズ ★たまご ★なまクリーム	オリーブゆ スパゲティ こめぬかあぶら さとう グラニューとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン あかピーマン きピーマン スズキニ トマト キャベツ コーン きゅうり パインアップルかん	604	12.6	39.8	2.5
18	金		*チャプチェ丼 *揚げじゃがサラダ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	596	14.0	28.8	2.0
23	水		*七分づきごはん *けんちん汁 *畑のお肉味噌マヨネーズ	★ぎゅうにゅう だいす みそ けずりぶし あぶらあげ とうふ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう マヨネーズ(卵なし) じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく たまねぎ こほう だいこん にんじん ねぎ	664	15.5	31.7	2.7
24	木		*奄美の鶏飯 *舟きゅうり *さつま芋もち	とりにく ★たまごのり ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも しらたまこ かたくりこ あまなっとう ★バター	ほししいたけ つぼげ あさつき きゅうり	627	14.9	23.1	2.7
25	金		*萩ごはん *赤魚の照り焼き *豚汁	★ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ もちごめ くらまい さつまいも さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	えだまめ しょうが こほう だいこん にんじん ねぎ	590	19.1	23.2	2.9
28	月		*はちみつレモントースト *白菜のクリームスープ *マスタードサラダ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★なまクリーム	★しょくパン はちみつ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう	レモン にんにく たまねぎ にんじん はくさい キャベツ もやし コーン	607	11.4	47.1	2.9
29	火		*七分づきごはん *仙台肉じゃが *ごま和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも あぶらさ とうふ しろすりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい こまつな	597	13.6	24.0	2.1
30	水		*さんまのかば焼き丼 *かつお沢庵 *鶏ごぼう汁	さんま ★ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう しろごま ごまあぶら ごま こめぬかあぶら	しょうが たくあん こほう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	660	16.3	35.6	2.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	625	15.1	31.1	2.7	307	90	1.9	215	0.40	0.50	24	3.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

## Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

**A.** 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は  
 体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要なんです。脳  
 は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っていま  
 す。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



朝はエネルギーを  
食べる

