

令和4年9月のこんだて

南町小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木		*冷やしラーメン (山形郷土料理) *うずら煮卵 *バインみるくゼリー	やきふた *ぎゅうにゅう *うずらたまご アガー	ちゅうかめん *ごまあぶら こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな レモン バインアップルかん	597	18.5
2 金		*七分づきご飯 *四川豆腐 *揚げじゃがサラダ	*ぎゅうにゅう ぶたにく *とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん *ごまあぶら あぶら じゃがいも	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 チンゲンサイ キャベツ きゅうり	588	16.7
5 月		*古代米お赤飯 *枝豆チーズつくね焼き *こづゆ	*ぎゅうにゅう とりにく *だいた *チーズ かいばしら *あぶらあげ *なると	こめ もちごめ くるまい *くろごま パンこ こめこ さとう かたくりこ さといも しらたき やきふ	*えだまめ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいごん にんじん きくらげ こまつな	591	18.7
6 火		*食パン *みかんソイクリーム *鶏肉とコーンの揚げ煮 *フレンチサラダ	*ぎゅうにゅう とりもも	*しよくパン さとう *とうにゅうバター でんぶん こめぬかあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	みかんかん オレンジジュース にんにく たまねぎ にんじん しょうが コーン *えだまめ キャベツ きゅうり	647	18.4
7 水		*七分づきご飯 *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	588	18.7
8 木		*ポークカレーライス *キャベツのあっさりあえ *ぶどう	ぶたにく *ぎゅうにゅう *かつおぶし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも *バター なたねあぶら こむぎこ ざらめ りんご さとう *しろすりごま *しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ こまつな ぶどう	645	12.2
9 金		*チャブチェ丼 *野菜のナムル *お月見ゼリー	ぶたひきにく *ぎゅうにゅう アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぶん *ごまあぶら *しろごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー もやし こまつな ももかん ぶどうジュース	599	14.1
12 月		*わかめご飯 *菊花しゅうまい *ピリ辛きゅうり *菊花汁	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく *かまぼこ *あぶらあげ *とうふ	こめ しゅうまいのかわかたくりこ こめぬかあぶら さとう *ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいごん にんじん まいたけ ねぎ こまつな きゅうり	603	21.8
13 火		*七分づきご飯 *さわらの香味揚げ *どさんこ汁	*ぎゅうにゅう *さわら ぶたにく みそ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも *バター	しょうが にんにく バインアップルかん たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ コーン	590	18.0
14 水		*パゲティラタトゥーユ *コールスローサラダ *フルーツポンチ	ベーコン *チーズ *ぎゅうにゅう	オリーブゆ スpageti さとう こめぬかあぶら スイーツこんにやく	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 みかんかん レモン バインアップルかん ももかん りんごかん	590	13.3
15 木		*奄美の鶏飯(鹿児島料理) *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 つぼづけ あさつき きゅうり	592	15.7
16 金		*こぎつねご飯 *中華玉子焼き *五目汁	とりにく *あぶらあげ *ぎゅうにゅう *たまご *かまぼこ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん だいごん えのきたけ ねぎ こまつな	596	18.2
20 火		*七分づきご飯 *五目すいとん *畑のお肉ヤンニョムソース	*ぎゅうにゅう *だいた とりにく *あぶらあげ	こめ こめこ あぶら さとう *しろごま *しろすりごま しらたまこ こむぎこ こめぬかあぶら	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいごん まいたけ はくさい ねぎ こまつな	616	16.2
21 水		*ガパオライス(タイ料理) *冬瓜のカレースープ *梨	とりにく *だいた *ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん *ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ セロリー パジル なし ピーマン あかピーマン キャベツ とうがん	610	17.2
22 木		*萩ご飯 *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 くるまい さつまいも さとう でんぶん 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 ごぼう だいごん にんじん ねぎ	595	20.0
26 月		*七分づきご飯 *もやしサラダ *厚揚げのカレー炒め	*ぎゅうにゅう *あつあげ ぶたひきにく	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん オリーブゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやえんどう もやし きゅうり	603	17.4
27 火		*キムチチャーハン *魚とチーズの包み揚げ *トックスープ	やきふた *たまご *ぎゅうにゅう *チーズ *さめ ぶたにく	こめ おおむぎ *ごまあぶら こめぬかあぶら こむぎこ はるまきのかわ あぶら トック	にんにく しょうが ねぎ にんじん キムチ たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	619	17.8
28 水		*ハンガリアンライス *かかジャコサラダ *梨	ベーコン ぶたひきにく *チーズ *ぎゅうにゅう *ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ *バター こむぎこ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ ピーマン きゅうり だいごん なし	663	13.0
29 木		*チリコンカンドッグ *コーンチャウダー *きゅうりのオイル漬	ベーコン ぶたひきにく いんげんまめ *ぎゅうにゅう *クリーム	*コッパパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも *バター こむぎこ オリーブゆ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ セロリー コーン きゅうり	630	14.5
30 金		*七分づきご飯 *荻わかめの金平 *チキンカツ *沢煮椀	*ぎゅうにゅう わかめ とりにく *たまご みそ *とうふ *かまぼこ	こめ *ごまあぶら さとう *しろごま あぶら こむぎこ パンこ	しょうが にんにく だいごん にんじん こまつな	632	17.3

※ 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20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	610	16.9	31.9	3.3	319	96	2.3	192	0.34	0.46	13	5.3
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	25	4.5以上

9月5日(月曜日)に給食費の引き落としがあります。8月5日(金)にも引き落としがあります。前日までに口座の残金の確認をお願いします。

給食当番の児童は夏休みに給食の白衣やワゴンカバーを持ち帰ります。お洗濯とアイロンかけをお願いします。もし、ボタン等がとれていたりほころびがある場合には繕っていただけると助かります。9月1日から給食が始まりますので、登校する際には忘れないようにお声掛けをお願いします。

