



# 9月きゅうしょくよていこんだてひょう 2018

さかしょうがっこう

| 日         | 献立名                   | おもなざいりょうとそのはたらき             |                             |                                     | エネルギー (kcal) |
|-----------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--------------|
|           |                       | おもにエネルギーのもとになる<br>(きいろのなかま) | おもにからだをつくるもとになる<br>(あかのなかま) | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる<br>(みどりのなかま) |              |
| 3<br>(月)  | ぎゅうにゅう                |                             | ぎゅうにゅう                      |                                     | 644          |
|           | なつやさいカレー<br>(むぎいりごはん) | こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら             | ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう<br>こなチーズ  | ふるね・にんにく・トマト・たまねぎ<br>にんじん・かぼちゃ・なす   |              |
|           | フレンチサラダ               | さとう・あぶら                     |                             | レタス・キャベツ・きゅうり・コーン                   |              |
|           | くだもの                  |                             |                             | なし                                  |              |
| 4<br>(火)  | ぎゅうにゅう                |                             | ぎゅうにゅう                      |                                     | 627          |
|           | むぎいりごはん               | こめ・むぎ                       |                             |                                     |              |
|           | とりのごまソースかけ            | ごま・さとう                      | とりにく                        | ふるね・にんにく・トマトピューレ                    |              |
|           | コーンポテト                | バター・じゃがいも                   |                             | コーン                                 |              |
| 5<br>(水)  | ぎゅうにゅう                |                             | ぎゅうにゅう                      |                                     | 656          |
|           | むぎいりごはん               | こめ・むぎ                       |                             |                                     |              |
|           | ししゃもたつたあげ             | あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう           | ししゃも                        |                                     |              |
|           | とうがんとなまあげのもの          | さとう・でんぷん                    | ぶたにく・なまあげ                   | とうがん・たけのこ・にんじん<br>さやいんげん            |              |
| 6<br>(木)  | ぎゅうにゅう                |                             | ぎゅうにゅう                      |                                     | 658          |
|           | げんきどん<br>(むぎいりごはん)    | こめ・むぎ・あぶら・さとう               | ぎゅうにく                       | ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな                  |              |
|           | いりたまご                 | あぶら・さとう                     | たまご                         |                                     |              |
|           | ポテトスープ                | あぶら・じゃがいも                   | ぶたにく                        | たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ                   |              |
| 7<br>(金)  | ぎゅうにゅう                |                             | ぎゅうにゅう                      |                                     | 667          |
|           | むぎいりごはん               | こめ・むぎ                       |                             |                                     |              |
|           | かぼちゃのそぼろに             | あぶら・さとう・でんぷん                | とりにく・だいず                    | かぼちゃ・ふるね・たまねぎ・にんじん                  |              |
|           | おひたし                  |                             |                             | こまつな・キャベツ                           |              |
| 10<br>(月) | ぎゅうにゅう                |                             | ぎゅうにゅう                      |                                     | 620          |
|           | むぎいりごはん               | こめ・むぎ                       |                             |                                     |              |
|           | さけのさいきょうやき            | マヨネーズ                       | さけ・みそ                       |                                     |              |
|           | こまつなのびたし              |                             |                             | こまつな・にんじん・しめじ                       |              |
| 11<br>(火) | ぎゅうにゅう                |                             | ぎゅうにゅう                      |                                     | 633          |
|           | むぎいりごはん               | こめ・むぎ                       |                             |                                     |              |
|           | マーボードウフ               | あぶら・さとう・でんぷん                | ぶたにく・みそ・とうふ・だいず             | ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ<br>たけのこ・はねぎ      |              |
|           | ワントンスープ               | わんたんのかわ・ごまあぶら               | ぶたにく                        | にんじん・キャベツ・チンゲンサイ                    |              |
| 12<br>(水) | ぎゅうにゅう                |                             | ぎゅうにゅう                      |                                     | 634          |
|           | ちゃんぽんめん<br>(ちゅうかめん)   | ちゅうかめん・あぶら・でんぷん             | ぶたにく・ほたて・なると                | ふるね・にんにく・もやし・にんじん<br>ぎくらげ・キャベツ・はねぎ  |              |
|           | ぎょうざ                  | こむぎこ・こめこ・でんぷん<br>あぶら・さとう    | ぶたにく                        | キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね                    |              |
|           | ちゅうかナッツいため            | ごまあぶら・カシューナッツ               |                             | たけのこ・チンゲンサイ・エリンギ                    |              |
| 13<br>(木) | ぎゅうにゅう                |                             | ぎゅうにゅう                      |                                     | 635          |
|           | ツナピラフ                 | こめ・むぎ・バター                   | ツナ                          | マッシュルーム・グリーンピース                     |              |
|           | ビーンズサラダ               | さとう・ごまあぶら                   | だいず                         | キャベツ・きゅうり・コーン                       |              |
|           | かぼちゃのとうにゅうスープ         | コーンスターチ                     | ベーコン・とうにゅう                  | にんにく・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん<br>パセリ          |              |
| かたぬきチーズ   |                       | チーズ                         |                             |                                     |              |

☆ 14日からの献立は裏面をご覧ください。

運動会応援献立「あしたカツ」を食べて頑張りましょう！

「あしたカツ」は三島のとなりの町、長泉の特産のあしたか牛と白ネギを使った「メンチカツ」です。



| 日                   | 献立名                 | おもにエネルギーになる<br>(きいろのなかま)      | おもにからだをつくる<br>(あかのなかま) | おもにからだのちょうしをととのえる<br>(みどりのなかま) | エネルギー<br>(kcal) |
|---------------------|---------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 14<br>(金)<br>ふるさと給食 | ぎゅうにゅう              |                               | ぎゅうにゅう                 |                                | 634             |
|                     | わかめごはん              | こめ・むぎ                         | わかめ・なめし                |                                |                 |
|                     | 長泉あしたカツ             | パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら             | ぎゅうにく・ぶたにく・たまご         | たまねぎ・ねぎ                        |                 |
|                     | むしキャベツ(ごまソース)       | さとう・ごま                        |                        | キャベツ                           |                 |
|                     | ぐだくさんじる             | じゃがいも                         | とうふ                    | だいこん・にんじん・はねぎ                  |                 |
| 19<br>(水)           | ぎゅうにゅう              |                               | ぎゅうにゅう                 |                                | 611             |
|                     | むぎいりごはん             | こめ・むぎ                         |                        |                                |                 |
|                     | さばのカレーチーズ焼き         |                               | さば・こなチーズ               |                                |                 |
|                     | きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの | あぶら                           | ぶたにく・こんぶ・あおのり          | きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・ピーマン        |                 |
|                     | みそしる                | じゃがいも                         | みそ・あぶらあげ               | たまねぎ・はねぎ                       |                 |
| 20<br>(木)           | ぎゅうにゅう              |                               | ぎゅうにゅう                 |                                | 621             |
|                     | ちゅうかさいはん            | こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・ごま            | ぶたにく                   | こまつな                           |                 |
|                     | ねぎみそパオズ             | きょうりきこ・でんぷん・さとう<br>ごまあぶら      | ぶたにく・みそ                | ねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね            |                 |
|                     | ちゅうかさラダ             | あぶら・ごま・ごまあぶら                  |                        | キャベツ・きゅうり・コーン                  |                 |
|                     | とうがんスープ             | でんぷん                          | たまご                    | とうがん・たまねぎ・しめじ・はねぎ              |                 |
|                     | アーモンドフィッシュ          | ごま・さとう・アーモンド                  | こざかな                   |                                |                 |
| 21<br>(金)           | ぎゅうにゅう              |                               | ぎゅうにゅう                 |                                | 622             |
|                     | むぎいりごはん             | こめ・むぎ                         |                        |                                |                 |
|                     | あつやきたまご             | さとう・あぶら                       | たまご                    |                                |                 |
|                     | ごもくまめ               | こんにゃく・さとう                     | だいず・とりにく・こんぶ           | ごぼう・にんじん                       |                 |
|                     | みそしる                | じゃがいも                         | あぶらあげ・みそ               | たまねぎ・こまつな                      |                 |
| 25<br>(火)           | ぎゅうにゅう              |                               | ぎゅうにゅう                 |                                | 673             |
|                     | むぎいりごはん             | こめ・むぎ                         |                        |                                |                 |
|                     | さかなのちゅうかあえ          | でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら            | さわら・だいず                | ふるね・にんにく・トマトピューレ・ねぶかねぎ         |                 |
|                     | ヘルシーサラダ             | こんにゃく・ごまあぶら・さとう               |                        | キャベツ・きゅうり・コーン                  |                 |
|                     | わかめスープ              | ごま                            | わかめ                    | にんじん・たまねぎ・にら・えのき               |                 |
| 26<br>(水)           | ぎゅうにゅう              |                               | ぎゅうにゅう                 |                                | 610             |
|                     | セルフハンバーガー(パン)       | パン                            |                        |                                |                 |
|                     | ハンバーグ(ケチャップソース)     | パンこ・さとう・ごま                    | とりにく・ぶたにく              | たまねぎ・トマトピューレ                   |                 |
|                     | キャベツソテー             | あぶら                           |                        | キャベツ                           |                 |
|                     | クリームスープ             | バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも            | とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ      | たまねぎ・にんじん・パセリ                  |                 |
| 27<br>(木)           | ぎゅうにゅう              |                               | ぎゅうにゅう                 |                                | 658             |
|                     | むぎいりごはん             | こめ・むぎ                         |                        |                                |                 |
|                     | ツナコロッケ              | じゃがいも・さとう・あぶら<br>パンこ・こめこ・こむぎこ | ツナ                     | たまねぎ                           |                 |
|                     | ひじきのいために            | さとう                           | ひじき・だいず・あぶらあげ          | にんじん・さやいんげん                    |                 |
|                     | みそしる                |                               | とうふ・みそ                 | たまねぎ・しめじ・こまつな                  |                 |
| 28<br>(金)           | ぎゅうにゅう              |                               | ぎゅうにゅう                 |                                | 668             |
|                     | むぎいりごはん             | こめ・むぎ                         |                        |                                |                 |
|                     | さんまのかぼすレモンに         | さとう・でんぷん                      | さんま                    | かぼす・レモン                        |                 |
|                     | ごまあえ                | ごま・さとう                        |                        | キャベツ・こまつな                      |                 |
| みそしる                | さつまいも               | とうふ・みそ                        | たまねぎ・はねぎ               |                                |                 |

今月の給食は17回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆

- ・15日は毎月一度のふるさと給食の日です。
- ・14日の献立は運動会応援献立、長泉のあしたカツです。
- ・運動会が近づいてきました。練習の前後は水分補給をしましょう。
- ・28日、5年生は校外学習のため給食がありません。

☆お願い☆

- ・給食当番の時は、マスクを持たせてください。



☆運動と食事Q & A☆



Q. 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A. 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が豊富な食べ物やビタミンB1が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立坂小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立坂小学校 検索

