



2019年度9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～9月の栄養目標：規則正しい食事をしよう～



参考：1日のカルシウム摂取の推奨量：8歳から9歳 男子650mg・女子750mg 参考：牛乳1本【200ml】227mg

9月の給食カルシウム量ベスト3：第1位9月17日（491mg）・第2位9月11日（479mg）・第3位9月10日（474mg）

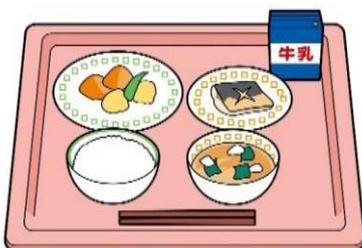
さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン・無糖質	
2 (月)	カレーごはん	こめ・むぎ					696 Kcal 27.8 g 23.1 g 3 mg 376 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	さとう	あぶら	とりひき・だいず	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	うずらのカレーに			うずらのたまご			
	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	
3 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					663 Kcal 21.2 g 21.3 g 2 mg 283 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	キャベツ入りつくね	でんぷん		とりにく		キャベツ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら・あぶら			きゅうり・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		コーン・はねぎ・ほししいたけ	
4 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					563 Kcal 24.8 g 13.6 g 1.8 mg 309 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのこうみやき			さけ		パジル	
	こまつなのソテー		あぶら	ハム		こまつな・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
5 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					652 Kcal 27.3 g 20.6 g 2.2 mg 356 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ビビンバ(にく)	さとう	ごまあぶら	ぶたにく・みそ			
	ビビンバ(たまご)	さとう	あぶら	たまご			
	ビビンバ(ナムル)		ごまあぶら・ごま			ほうえんそう・キャベツ	
わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい		
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					645 Kcal 22.6 g 16.5 g 2.5 mg 334 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふハンバーグ	でんぷん・こめこ・さとう	ごま	とうふ・とりにく・ぶたにく・たら		たまねぎ	
	トマトソース	さとう	あぶら・ごま			たまねぎ・トマト	
	コーンポテト	じゃがいも				コーン	
みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ		
9 (月)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	653 Kcal 22.6 g 17.6 g 3.1 mg 353 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	しらすしゅうまい	こむぎこ		しらす・たら		たまねぎ	
	パンサンスー	はるさめ	ごま・ごまあぶら			きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	
	ワンタンスープ	こむぎこ・でんぷん	ごまあぶら・あぶら・ごま	ぶたにく・みそ・たまご・だいず	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ・たまねぎ	
10 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					646 Kcal 26.8 g 21.4 g 2.3 mg 474 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん	あぶら	なまあげ・ぶたにく・だいず・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・チンゲンツァイ	
	だいこんスープ			ベーコン	わかめ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
	かつおぶりかけ	こむぎこ・さとう	ごま	だいず・いわし・かつお			
11 (水)	ソフトめん	こむぎこ					649 Kcal 27.9 g 23.1 g 3.6 mg 479 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも		さかなのすりみ		こまつな	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら			にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー		
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					602 Kcal 25.7 g 16.7 g 2.5 mg 354 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	ごま			きゅうり	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
れいとうみかん					れいとうみかん		
13 (金)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	694 Kcal 26.8 g 18.6 g 3 mg 321 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちくわのカレーあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	いわし・さば・たまご			
	おひたし					キャベツ・にんじん・コーン	
	みそしる			みそ・あぶらあげ		かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無糖質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無糖質 <small>たんぱく質</small>	
17	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		648 Kcal 23.7 g 22.7 g 2.2 g 491 mg
(火)	ししゃものたつたあげ ひじきのいために ぐだくさんじる	でんぷん・こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら あぶら・ごま	ししゃも だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・いんげん にんじん・だいこん・たまねぎ・はねぎ	
18	カレーピラフ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・グリーンピース・にんじん	709 Kcal 27.2 g 21.9 g 3 g 409 mg
(水)	かぼちゃグラタン トマトとたまごのスープ	こむぎこ	バター	ハム	チーズ・スキムミルク・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・コーン たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
19	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		657 Kcal 23.3 g 13.9 g 2 g 324 mg
(木)	にくじゃが みそしる ブルーベリーゼリー	じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・えだまめ えのきだけ・はねぎ ブルーベリー	
20	あげパン ぎゅうにゅう	パン・さとう	あぶら	きなこ			512 Kcal 17.6 g 21.6 g 1.6 g 303 mg
(金)	ポトフ ヨーグルトあえ	じゃがいも		ウィンナー・ぶたにく		キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリ みかんかんづめ・ももかんづめ・パイナップル	
24	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		693 Kcal 27.2 g 21.7 g 2 g 301 mg
(火)	さかなのオーロラソース さんしょくあえ とんじる	でんぷん さとう	さとう・あぶら ごまあぶら	さわら		たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
25	キャロットライス ぎゅうにゅう	こめ・むぎ	バター			にんじん	667 Kcal 22.7 g 21 g 2.2 g 334 mg
(水)	とりにくときこのホワイトソースかけ ビーンズサラダ	こむぎこ	バター・あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	グリーンピース・たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン	
26	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		645 Kcal 25.4 g 18.3 g 2 g 416 mg
(木)	あじフライ ごまあえ みそしる	こむぎこ・パンこ	あぶら・ごま	あじ・たまご		こまつな・キャベツ たまねぎ・はねぎ	
27	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	とうもろこし	705 Kcal 25.2 g 20.9 g 2 g 302 mg
(金)	ポークビーンズ ヘルシーサラダ なし	じゃがいも こんにゃく・さとう	ごまあぶら	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン なし	
30	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		717 Kcal 31.7 g 22.9 g 2.8 g 400 mg
(月)	さわらのわふうピザ こふきもち たまごスープ	さとう じゃがいも でんぷん	バター	さわら・みそ たまご・とうふ	チーズ	たまねぎ たまねぎ・パセリ	

今月の給食は19回です。

9月4日【水】は5年生自然教室で給食がありません。
 9月5日【木】は5年生自然教室で給食がありません。
 9月6日【金】は5年生自然教室で給食がありません。
 9月30日【月】は4年生市内音楽会のため給食がありません。



三島市立佐野小学校

検索

学校給食は生きた教材です！

