



# 2011年9月 こんだてよていひょう 佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				えいようか エネルギー 食糧相当量 (kcal)	
		牛乳	あかのなにかま	みどりのなにかま	さいろのなにかま		
1木	むぎごはん なつやさいカレー ヨーグルトあえ		ふたにく うすらのたまご だっしふんにゅう こなチーズ ヨーグルト	ふるね にんにく たまねぎ なす にんじん かぼちゃ トマトかん グリーンピース マロン みかんかん		こめ むぎ あぶら じゃがいも	711 2.4
2金	むぎごはん チンジャオロース わかめスープ れいとうみかん		ふたにく わかめ	にんにく ふるね だけのこにら ピーマン にんじん たまねぎ ほししいたけ れいとうみかん		こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	584 1.8
5月	むぎごはん わかめしらすふりかけ トクドワフ じゃがいものちゅうかサラダ		ふたにく なまあげ	ふるね ほししいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	638 1.7
6火	むぎごはん かぼちゃのそぼろに にびたし みそしる		ふたにく とりにく だいず とうふ みそ	かぼちゃ ふるね グリンピース ほうれんそう もやし しめじ たまねぎ はねぎ		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	648 2.0
7水	ひじきごはん さけのさいきょうやき やさいソテー きのこじる れいとうみかん		とりにく ひじき さけ みそ	にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ ほうれんそう トマト しめじ えのきたけ たもぎだけ		こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ バター かたくりこ	569 3.0
8木	むぎごはん のりふりかけ さかなのだいずのナッツあえ おひたし みそしる		だいず さわら みそ わかめ	ふるね こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ はねぎ		こめ むぎ あぶら カシューナッツ かたくりこ さとう やきふ	703 2.7
9金	リンゴチップパン さばのカレーチースやき あますあえ クリームスープ なし		さば こなチーズ ベーコン だっしふんにゅう	キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ こまつな なし		パン さとう バター こむぎこ じゃがいも	735 3.0
12月	カレーピラフ かこうごさかな オムレツ ゆできゃべつ とうふとチンゲンツァイのスープ		とりにく ベーコン とう ふ ふんわりオムレツ あじつきごさかな	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ グリンピース トマトピューレ チンゲンツァイ		こめ むぎ さとう かたくりこ バター	568 2.3
13火	むぎごはん にくだんこのやさいあんかけ たまごスープ ブルーン		つくね ベーコン たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ だけのこ ほししいたけ トマト キャベツ ほうれんそう いんげん		こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま	687 2.3
14水	ソフトめん ミートソース さくらえびしゅうまい コールスロー なし		ふたにく だいず だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマトかんづめ グリーンピース キャベツ なし		ソフトめん バター こむぎこ あぶら	688 3.0
15木	だいずわかめごはん やしきしやも みそしる あおなとホタテのいためもの くだもの		だいず ほたてが いためもの たきこみわかめ ししゃも みそ	たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンツァイ はねぎ れいとうみかん		こめ むぎ あぶら じゃがいも かたくりこ カシューナッツ	669 2.3
16金	むぎごはん いわしのソースあえ ひじきのいために ミネストローネスープ		いわし ひじき あぶらあげ さつまあげ ベーコン	ふるね にんじん さやいんげん たまねぎ マカロニ セロリー トマトかんづめ パセリ		こめ むぎ あぶら じゃがいも かたくりこ パンこ さとう マカロニ	673 2.4
17土	☆ 運動会 ☆ お弁当を忘れず！ 曇り対策や水分補給にも気をつけましょう！						
☆ 給食のない日 19日(月)は敬老の日(と三島市民家族団らんの日) 20日(火)は運動会の代休 23日(金)は秋分の日 です。							
21水	むぎごはん マーボドワフ パンサンスー なし		ぎゅうにく ふたにく だいず みそ とうふ	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ だけのこ きゅうり にんじん はねぎ トマト なし		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	667 2.0
☆ ふるさと給食の日 ☆ 毎月23日(休日の場合持前後日)は、地場産物や、いつもより活用した給食にし、地元食文化や伝統料理に親しむ日です！							
22木	むぎごはん のりのつくだに みしまコロッケ きりほしだいこんに トマトたまごのスープ		あぶらあげ さつまあげ ベーコン たまご のりつくだに	きりほしだいこん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ しめじ トマト ほうれんそう		こめ むぎ あぶら みしまコロッケ さとう ごま	644 2.7
26月	むぎごはん なまあげのごもくに ヘルシーサラダ ワンタンスープ		ふたにく なまあげ みそ ベーコン わかめ	ふるね ほししいたけ にんじん ホールコーン はねぎ キャベツ きゅうり もやし パセリ		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく わんたんのかわ ごま	648 2.1
27火	むぎごはん ぎょうざ からしあえ ポテトスープ こんぶのつくだに ブルーンヨーグルト		ふたにく こんぶのつくだに ブルーンヨーグルト	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ		こめ むぎ じゃがいも	605 2.2
28水	むぎごはん さんまのしおやき こまあえ とんじる なし		さんま ふたにく とうふ みそ	だいこん ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん はねぎ なし		こめ むぎ じゃがいも ごま さとう こんにゃく	691 2.4
29木	むぎごはん にくじゃが みそしる しずおかけんのだいずのなっとう		ふたにく あぶらあげ みそ なっとう	にんじん たまねぎ グリーンピース なす はねぎ		こめ むぎ じゃがいも さとう しらすたき	645 2.6
30金	さつまいもごはん がんものにつけ キャベツのにびたし かきたまみそしる なし		がんもどき とうふ みそ たまご わかめ	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ はねぎ なし		こめ むぎ さとう さつまいも ごま	601 2.7



今月の給食は、19回の予定です。  
 まだまだ暑い日が続きますが、早めに寝るようにして、身体の疲れを整えていきましょう！  
 5日から12日まで、日大の学生3名が栄養士の勉強にきます。給食時間に皆さんの教室におじゃまします。

