

2012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 食塩相当量	
		牛乳	あかのなかま おもにからだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま おもにねつやちからになる		
3月	むぎごはん マーボ豆腐 わかめスープ れいとうみかん		ぎゅうにく ふたにく みそ わかめ かくしほり豆腐	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ たら みかん		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	610 1.9
4火	コーンピラフ オムレツ (チャップソス) いんげんソテー きのこスープ アセロラゼリー		むきえび オムレツ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース さやいんげん ほししいたけ キャベツ えのきだけ たまごだけ しめじ はねぎ		こめ むぎ さとう パター	583 2.6
5水	あげパン (きなこ) はっほうさい ヨーグルトあえ		きなこ ふたにく えび いか うずらたまご ヨーグルト	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん かんづめ みかん パイン もも		パン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	678 2.3
6木	むぎごはん ハンバーグオニオンソース コーンポテト やさいスープ くだもの		ハンバーグ ベーコン	たまねぎ トマトピューレ ホールコーン にんじん キャベツ しめじ こまつな		こめ むぎ さとう パター じゃがいも	614 2.4
7金	むぎごはん さばのカレーチーズやき やさいソテー キャロットスープ ブルーベリーゼリー		さば こなチーズ ベーコン	たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ にんじん ほうれんそう		こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも パター	633 1.5
10月	むぎごはん とうふのカレーに エリンギソテー		だいず ふたにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ チンゲンツァイ		こめ むぎ あぶら パター	599 1.9
11火	むぎごはん にくじゃが みそしる 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 えのきだけ はねぎ		こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも	608 2.3
12水	みそラーメン さくらえびしゅうまい こまつなのびたし		みそ ふたにく やきふた	ふるね にんにく たけのこ にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ こまつな しめじ		ちゅうかめん あぶら ごま さとう	610 3.7
13木	むぎごはん ホキのあますあんかけ にくだんこのスープ かつおふりかけ		ホキ わかめ つくね	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ピーマン しめじ だいこん はねぎ		こめ むぎ はるさめ あぶら かたくりこ さとう カシューナッツ	663 1.7
14金	むぎごはん あげだし豆腐 とんじる れいとうみかん		あげだし豆腐 ふたにく とうふ みそ	しめじ たまねぎ にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん えのきだけ ピーマン ごぼう みかん		こめ むぎ さとう かたくりこ こんにゃく さといも	572 1.6
17日(月)は敬老の日です。							
18火	むぎごはん ポークパオズ ちゅうかいため こんさいとまめスープ プルンヨーグルト		ポークパオズ ひよこまめ こんぶ ヨーグルト	たけのこ チンゲンツァイ だいこん にんじん ねぶかねぎ キャベツ ほししいたけ パセリ		こめ むぎ ごまあぶら	572 1.7
19日は、三島市民家族団らんの日 です。							
19水	むぎごはん こいわしフライ けんちんじる ひじきのいために くだもの		いわし だいず ひじき あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ		こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	586 1.2
20木	むぎごはん ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ のりふりかけ		ベーコン こなチーズ とりにく たまご	たまねぎ グリンピース キャベツ トマト こまつな		こめ むぎ じゃがいも あぶら	573 1.5
21金	むぎごはん トンクドワフ みそしる れいとうみかん のりのつくだに		ふたにく なまあげ みそ わかめ のりつくだに	ふるね ほししいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ はねぎ れいとうみかん		こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	647 2.4
☆ ふるさと給食の日 ☆ 毎月23日(休日の場合は前後日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！							
24月	むぎごはん わかめしらすふりかけ みしまコロッケ かきたまじる きりほしだいこんのもの くだもの		あぶらあげ とうふ たまご	ほしだいこん さやいんげん たまねぎ はねぎ		こめ むぎ あぶら みしまコロッケ ごま さとう かたくりこ	641 2.3
25火	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト		ふたにく ポークハム 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 にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	671 2.7
26水	むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ れいとうみかん		ふたにく とうふ たまご	にんにく ふるね たけのこ みかん ピーマン ほししいたけ たまねぎ ホールコーン クリームコーン はねぎ		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	635 1.9
27木	さつまいもごはん がんものにつけ にびたし かきたまみそしる くだもの		がんもどき 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		こめ むぎ ごま さとう さつまいも	577 2.7
28金	むぎごはん やしきしゃも ぐたくさんじる おこのみまめ ちりめんつくだに		ししゃも とうふ とうふ あぶらあげ みそ だいず	ごぼう にんじん だいこん えのきだけ こまつな		こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも かたくりこ さとう カシューナッツ	686 2.2



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！

