



2021年 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう



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)
		たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	おましつ 無機質		ビタミン・無機質
1 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だい ず・みそ		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にん じん・はねぎ	634 Kcal 25.2 g 18.5 g 2.2 g 325 mg
ハンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶ ら	ハム		きゅうり・もやし・にんじん・コーン		
2 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さと う		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・えだまめ	616 Kcal 23.2 g 16.3 g 2.5 g 336 mg
ごじる			だいず・とうふ・あぶらあ げ・とりにく・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ		
3 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ハヤシライス	じゃがいも・こめこ・さと う・でんぷん	あぶら	ぶたにく	チーズ・特製ゆ め	たまねぎ・にんじん・トマト・グリン ピース・マッシュルーム	609 Kcal 20.6 g 16.9 g 2.2 g 358 mg
ドレッシングあえ	さとう	あぶら		チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コー ン		
6 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら・ごまあ ぶら	ぶたにく・いか・なると		たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけ のこ・チンゲンサイ	592 Kcal 26.7 g 18.6 g 2.2 g 351 mg
にくだんごスープ	でんぷん・さとう	あぶら・ごま	とりにく・ぶたにく・だい ず・とうふ		たまねぎ・だいこん・にんじん・はね ぎ		
7 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのミックスあげ	じゃがいも・でんぷん・さと う	あぶら・ごまあ ぶら・カシュー ナッツ	さわら・だいず		ねぶかねぎ・にんじん・ごぼう・さや いんげん	686 Kcal 28.4 g 23.3 g 1.9 g 281 mg
もずくのすましじる			とうふ・かまぼこ	もずく	にんじん・えのき・はねぎ		
8 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	みそラーメン		あぶら・ごま・ ごまあぶら	ぶたにく・みそ		たまねぎ・キャベツ・にんじん・たけ のこ・はねぎ	628 Kcal 28.1 g 19.1 g 3.3 g 401 mg
はりはりサラダ	さとう	ごま・ごまあぶ ら	ツナ	こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・きゅう り・コーン		
みかんゼリー	さとう・みずあめ				みかんかじゅう		
9 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃこめし	こめ・むぎ	ごま		ちりめんじゃこ		
	かぼちゃのそぼろに	でんぷん・さとう	あぶら	とりにく・だいず		かぼちゃ・たまねぎ・グリンピース	639 Kcal 24.3 g 17.5 g 2.1 g 419 mg
みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ		
10 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	エビピラフ	こめ・むぎ	バター	エビ		コーン・たまねぎ・にんじん・マッ シュルーム・グリンピース	682 Kcal 27 g 20.9 g 2.7 g 456 mg
	ピーズサラダ	さとう	あぶら	だいず		キャベツ・にんじん・きゅうり	
クリームスープ	じゃがいも・こめこ・さと う・でんぷん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう・ チーズ		たまねぎ・にんじん・パセリ	
13 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	けんきどん	さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつ な	621 Kcal 24.6 g 19.5 g 2 g 303 mg
みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ		
14 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなちゅうがあえ	じゃがいも・さとう		フカ・だいず		たまねぎ・トマトピューレ・ねぶか ねぎ	621 Kcal 28.2 g 15.1 g 2.5 g 305 mg
いそかだんごじる	でんぷん・さとう		ぎょにくすりみ・とうふ	わかめ・あおさ	だいこん・しいたけ・はねぎ		
かつおぶしかけ	さとう	ごま	かつおぶし				

15日(水)からは裏面をご覧ください

<9月の献立について>

新型コロナウイルス感染症予防対策として、配膳の過程を省略できる品数の少ない献立を多くしていますが、栄養価は通常時と変わりません。



前を向いて
静かに食べよう

毎日の給食の写真や使用食材の産地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

三島市立佐野小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
15 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			641 Kcal 25.9 g 16.8 g 1.7 g 331 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		たけのこ・ピーマン		
	わかめとコーンのスープ			かまぼこ・とうふ	わかめ	コーン・たまねぎ・にんじん・えのき・はねぎ		
	りんごヨーグルト	さとう			ヨーグルト・かんてん	りんご		
16 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			658 Kcal 24.7 g 21.9 g 1.9 g 375 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	とうふのカレー	こめこ・さとう・でんぶん	あぶら	とうふ・とりにく・だいず	味噌・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン		
17 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			677 Kcal 23.3 g 22.7 g 3 g 457 mg
	キャロットライス	こめ・むぎ				にんじん		
	イカときこのホワイトソースかけ	じゃがいも・こめこ・さとう・でんぶん	あぶら	いか	ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ・パセリ		
	グレインスサラダ	もちこめ・さとう	ごま・アボカド			キャベツ・きゅうり・コーン		
21 (火) 十五夜 献立	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			620 Kcal 22.3 g 16.2 g 2.2 g 298 mg
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも	ごま					
	ホキのやさいあんかけ	さとう・でんぶん	あぶら	ホキ		たまねぎ・にんじん・えのき・しいたけ・たけのこ・さやいんげん		
	おさかなだんごじる	でんぶん・さとう・じゃがいも		ぎよにくすりみ・とうふ・とうにゅう・だいず		だいごん・にんじん・はねぎ		
じゅうごやデザート	さとう・みずあめ			かんてん	みかんかじゅう・ぶどうかじゅう			
22 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			596 Kcal 26.5 g 15.9 g 2.2 g 389 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	やきにく	でんぶん・さとう	あぶら・ごま	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・もち		
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
かこうこざかな	さとう	ごま		こざかな				
24 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			628 Kcal 26.7 g 19.6 g 1.9 g 328 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	チリコンカン	じゃがいも	あぶら	だいず・ぶたにく・とりにく	チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ		
	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン		
27 (月) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			619 Kcal 25.9 g 24.4 g 2.6 g 353 mg
	ちゅうがさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		こまつな		
	やきつくね	でんぶん・さとう	あぶら	とりにく・かつおぶし		キャベツ		
	エリンギソテー	でんぶん	ごまあぶら			エリンギ・キャベツ・にんじん		
とうがんとたまごのスープ	でんぶん		たまご・ベーコン		とうがん・たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ			
28 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			642 Kcal 27.7 g 20.4 g 2.5 g 420 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さかなのわふうピザやき	さとう	バター	さわら・みそ	チーズ	たまねぎ・パセリ		
	コーンポテト	じゃがいも	バター			コーン		
やさいスープ		あぶら	ウインナー		キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな			
29 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			620 Kcal 24 g 19.7 g 1.9 g 421 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ふくめに	じゃがいも・さとう		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん		
	だいずとじゃこのごまあげ	でんぶん・さとう	あぶら・ごま	だいず	ちりめんじゃこ			
みそしる			みそ	わかめ	だいごん・しめじ・はねぎ			
30 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			604 Kcal 21.6 g 23.5 g 1.8 g 406 mg
	メープルパン	こむぎこ・さとう・でんぶん・メープルシロップ	あぶら・マーガリン	たまご	スキムミルク			
	ミートボールシチュー	じゃがいも・こめこ・さとう・でんぶん	バター	とりにく・ぶたにく	味噌・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト	パイナップル・もち・みかん		

今月の給食は20回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります



月見

月見は、月見だんごやさとも、豆や栗を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などといわれ、縁起がよくないとされています。今年の十五夜は、9月21日、十三夜は10月18日です。美しい月を楽しみましょう。

