



9月 こんだて よていひょう

三島市立中郷小学校

※印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値 [*] - (kcal) たんぱくし [*] (g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる			
	*炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	*脂質 ^{しじつ}	*たんぱく質 ^{たんぱくしつ}	*無機質 ^{むきしつ}	*ビタミン・無機質 ^{むきしつ}		
3日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		649 20.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	カレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・なたまめ・しそのは	
	アンニドウフ	さとう			ぎゅうにゅう・かんてん	パイン・みかん	
4日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		559 24.5
	ひじきごはん	こめ・むぎ		とりにく	ひじき	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	さくらえびしゅうまい	でんぷん		ぎょにく・すみ・さくらえび・ほたて		ためねぎ	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・ねぎ	
かこうござかな	さとう	ごま	かたくちいわし				
5日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		663 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		きくらげ・コーン・たまねぎ・ねぎ	
	れいとうみかん					れいとうみかん	
6日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		594 23.7
	しょくパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポークビーンズ	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	グリーンサラダ	さとう	あぶら			レタス・キャベツ・きゅうり	
	いちごジャム	さとう				いちご	
7日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん	
	こふきいも	じゃがいも					
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
なし					なし		
8日 (土) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		670 28.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん(あん)	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか・うすらのたまご		にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	おこのみまめ	でんぷん・さとう	あぶら	だいず・きなこ			
	はっこうにゅう	さとう			スキムミルク		
11日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さんまのしおやき			さんま			
	だいこんおろし	さとう				だいこん	
	おひたし					こまつな・キャベツ・にんじん	
みそしる			あぶらあげ・みそ		とうがん・ねぎ		
12日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		678 28.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	さとう・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・豆腐・みそ・だいず・とうふ・とりにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・ねぎ	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず		コーン・きゅうり	
	なし					なし	
13日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		648 25.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とりのごまソースかけ			とりにく		しょうが・にんにく	
	ごまソース	さとう	ごま			トマト	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも		なまあげ・みそ		ねぎ	
すりおろしりんご	さとう				りんご		
14日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		646 25.4
	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	オムレツ	さとう・でんぷん		たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		トマト・たまねぎ・にんじん	
	こまつなソテー		あぶら	ハム		こまつな・コーン	
	コーンスープ	こむぎこ	バター		スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	



9月18日から28日までは、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I栄養 - (kcal) たんぱくしつ(g)			
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>				
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	*炭水化物	*脂質		*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質
18日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					586 20.4
	むぎごはん	こめ・むぎ								
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ	あぶら	ぶたにく				たまねぎ		
	おひたし							こまつな・キャベツ・コーン		
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ				えのきたけ・ねぎ		
	かつおぶりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし						
19日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					590 21.4
	おさくらはん	こめ・むぎ								
	やきつくね	じゃがいも・さとう	とんし	とりにく・ぶたにく(たまご・乳)				キャベツ		
	ピーズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず				キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン		
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ			こまつな		
20日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					586 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ								
	さばのカレーチーズ焼き			さば	こなチーズ					
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	さつまあげ	ひじき			しいたけ・こまつな		
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ			だいこん・ねぎ		
	ミニトマト							ミニトマト		
21日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					584 20.5
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく				こまつな		
	ぎょうざ	こむぎこ	ごま	ぶたにく				キャベツ・にら・たまねぎ		
	やさいソテー		あぶら					ほうれんそう・コーン・キャベツ		
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ごま	ベーコン・とうふ				たまねぎ・チンゲンサイ		
25日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					605 18.7
	わかめごはん	こめ・むぎ	ごま		わかめ					
	がんものにつけ	さとう	あぶら	とうふ	ひじき			にんじん・ごぼう		
	こまつなのにびたし	さとう						こまつな・にんじん・しめじ		
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ				ねぎ・たまねぎ		
	おつきみデザート	さとう・もちこ		だいず・きなこ						
26日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					613 27.7
	ちゅうかめん	こむぎこ								
	チャンポンメン	でんぷん	あぶら	ぶたにく・むぎえび・かまぼこ				しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・きくらげ・キャベツ		
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいず				キャベツ・たまねぎ・たけのこ		
	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					にんじん・きゅうり		
	なし							なし		
27日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					615 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ								
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん	あぶら	ししゃも・だいず						
	やさいソテー		あぶら					たまねぎ・ぶなしめじ・ピーマン・キャベツ		
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにやく		とうふ・みそ・あぶらあげ				ごぼう・だいこん・こまつな		
	のりぶりかけ	さとう	ごま					あおのり		
28日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					651 24.8
	むぎごはん	こめ・むぎ								
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら・ごまあぶら	さわら				しょうが・にんにく・トマト・こまつな		
	ほうれんそうソテー		あぶら	ハム				ほうれんそう・コーン		
	もずくスープ	でんぷん		とりにく	もずく			たけのこ・たまねぎ		

☆おしらせ☆

9月19日から9月21日まで3日間、5年生は自然教室です。
19日と20日の2日間は自然教室のため給食はありません。
21日は、自然教室から帰ってから、給食を食べます。

9月20日は1年生保護者の試食会です。
今年の試食会は、子どもたちの給食の配膳や食事の様子を参観した後、会議室で給食を試食しながら、3人の家庭教育アドバイザーの方たちと子どもたちの普段の生活の様子や子育ての悩みなどを話し合う会にしました。

献立は、子ども達の苦手な魚を使い、子どもの好きなカレー粉とチーズを使い食べやすくした献立です。

☆ 鯖のカレーチーズ焼き(4人分)

- 鯖の切り身 4切れ
- 塩 小さじ 1/3
- こしょう 少々
- 酒 小さじ 1
- カレー粉 小さじ 1/3
- 粉チーズ 30g

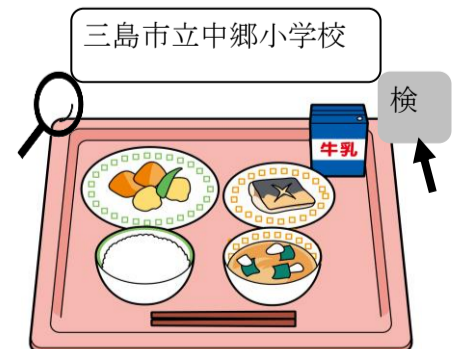
作り方
①調味料で下味を付ける。
②鯖に粉チーズを振る。
③鉄板にオーブンシートを敷き、魚を並べて焼く。

* 献立は変更することがあります。今月の給食は18回の予定です。

☆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

三島市立中郷小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー
給食 (QRコードでも読み取れます)



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					Iエネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいか ぶつ</small>	*脂質 <small>しじつ</small>	*たんぱく質 <small>しじつ</small>	*無機質 <small>むきじつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきじつ</small>	

1

|

