



中郷小こんだてよていひょう 9月



2010

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにめつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	なつやさいカレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク たまご ヨーグルト	主食 こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん かぼちゃ とまと たまねぎ なす みかん缶 もも缶	650 22.0
2	木	わかめごはん やしあいドレッシング みそしる ほうこうにゅう	ぶたにく ししゃも わかめ みそ あぶらあげ アシドミルク	こめ むぎ あぶら	にんじん キャベツ とうがん きゅうり ねぎ	630 20.5
3	金	まーぼーなす れいとうくだもの やしあいスープ	ぶたにく ぎゅうにく みそ ベーコン	こめ むぎ さとう でんぷん	にんじん なす たまねぎ キャベツ たけのこ りんご	593 19.5
6	月	さほのこうみやき ポテトスープ やしあいのドレッシングあえ	さば ベーコン	こめ むぎ じゃがいも さとう	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり えのき パセリ	610 25.6
7	火	ソフトメンミートソース ジャーマンポテト くだもの	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン チーズ	ソフトメン バター じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト缶 ばせり すいか	706 27.4
8	水	さつまいもごはん あおなとひじきにつけ すましじる	がんもどき ひじき とうふ たまご	こめ むぎ さとう さつまいも ごま	こまつな ねぎ しいたけ	562 21.1
9	木	まくろとだいごのナッツあえ みそしる おひたし ふいかけ	まくろ だいご わかめ みそ	こめ むぎ あぶら カシューナッツ じゃがいも	こまつな キャベツ ねぎ コーン	634 26.1
10	金	にこみハンバーグ やしあいソテー クリームスープ	ハンバーグ ベーコン スキムミルク チーズ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん キャベツ パセリ	647 24.3
13	月	ちゅうかさいはん コールスローサラダ たまごスープ	うたにく きびなご とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら	こまつな たまねぎ パセリ キャベツ パイン缶	559 21.5
14	火	かぼちゃとほろに みそしる くだもの のいつくだに	ぶたにく とりにつく とうふ のいつくだに あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	かぼちゃ オクラ すいか	648 22.2
15	水	とりにくクリームに にゅうさんきんいんりょう ジャム コールスロー	とりにく ベーコン	パン バター こむぎこ ヤクルト	たまねぎ キャベツ トマト マシュルーム みかん缶	629 25.3
16	木	ひじきごはん オムレツケチャップソース こぶきいも すましじる	とりにく ひじき オムレツ かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん いんげん えのき ねぎ	555 22.5
17	金	とうがんとぶたにくカレーに りんごサラダ デザート	ぶたにく	こめ むぎ でんぷん じゃがいも	とうがん えだまめ りんご キャベツ きゅうり パイン	590 17.8
21	火	マーボーとうふ じゃがいもちゅうかサラダ ヨーグルト	とうふ ぎゅうにく ぶたにく クリームヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり にんじん	632 22.8
22	水	ドライカレー フレンチサラダ くだもの	だいご ぎゅうにく とりにく スキムミルク	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ メロン	600 24.0
27	月	チンジャオロースー くだもの うめぼし わかめスープ	ぶたにく ベーコン わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも アーモンド	ピーマン たまねぎ たけのこ みかん うめぼし	634 26.7
28	火	さんまのしょうがに キャベツみそあえ とんじる	さんま わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら	キャベツ にんじん だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	618 28.9
29	水	はっほうさい ちゅうかコーンスープ	ぶたにく えび いか たまご とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん	にんじん ねぎ キャベツ たけのこ いんげん しいたけ	576 27.2
30	木	げんきどんぶり たまねぎのみそしる くだもの	ぎゅうにく たまご みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ほうれんそう なし	633 24.8



暑かった今年の夏もこのころでは朝、夕はしのぎやすく、夜には草むらから虫の鳴き声も聞かれ、秋のおとづれを感じるようになりました。

夏休みも終わり、学校では運動会の練習がはじまります。この時期は、まだ残暑も残り夏バテの影響が出て体調をくずす心配もあります。ご家庭では、規則正しい生活を心がけ、栄養バランスの取れた朝ごはんを食べ登校するようお願いいたします。

規則正しく食べましょう

* 出来あがった献立は中郷小学校のホームページからご覧になれます



9月の野菜

