



9月 こんだて よていひょう

三島市立中郷小学校

じりし おお *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 ^{たんすいか ぶつ}	*脂質 ^{しつ}	*たんぱく質 ^{しつ}	*無機質 ^{むきしつ}	*ビタミン・無機質 ^{むきしつ}	
1日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 24.3
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		はくさい・たまねぎ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず		きゅうり	
	にくだんごスープ			とうふ・つくね		にんじん・だいこん・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ	
	くだもの					れいとうりんご	
2日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		しょうが・にんにく・にら	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	くだくさんみそしる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
3日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 22.0
	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・マッシュルーム	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー・こなチーズ		たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・キャベツ・えのき・パセリ	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
4日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 24.0
	にしょくどん (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	にしょくどん (ツナそぼろ)	さとう		まぐるあぶらづけ		にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	にしょくどん (たまご)	さとう	あぶら	たまご			
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
5日 (土)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 24.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	カレーライス	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	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
8日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		616 22.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	いわしのさっぱり	さとう・でんぶ		いわし		しそ・うめ	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく		とりにく・とうふ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
くだもの					れいとうみかん		
9日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 23.0
	げんまいいりロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポテトミートサンド	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・だいず	こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	コーンスープ	こむぎこ	バター		ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
10日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		680 24.5
	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・コーン	
	とりのこうみやき			とりにく		しょうが・にんにく	
	やさいソテー		バター			キャベツ・こまつな・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
11日 (金) ふるさと給食	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 24.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・しめじ・こまつな	
	こんぶのつくだに	さとう	ごま		こんぶ		
くだもの					れいとうりんご		
14日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 21.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのさいきょうやき		マヨネーズ	さけ・みそ			
	きんぴら	こんにゃく・さとう	あぶら・ごま			ごぼう・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
くだもの					れいとうみかん		
15日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 27.0
	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおぶし		ひろしまな・きょうな・だいこんのは	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう	あぶら	はこねさんろくぶた		たまねぎ	
	むしキャベツ					キャベツ	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	

16日から30日は、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のもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
16日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 20.0
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・だいず・こなチーズ・スキムミルク		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	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日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		625 24.8
	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			
	きりぼしだいこんとぶたにくのいために		あぶら	ぶたにく		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし	
みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ		
18日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 23.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トンドウフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・コーン・はねぎ	
のりふりかけ	さとう	ごま		のり			
23日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		635 28.0
	ツナごはん	こめ・むぎ		まぐろあぶらづけ		にんじん・たけのこ・ほししいたけ	
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	あぶら	さば・いわし・たら			
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・しめじ・にんじん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
ブルーヨーグルト				ヨーグルト			
24日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・さとう	カシューナッツ・あぶら・ごまあぶら	さわら・だいず		しょうが・にんにく・はねぎ	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ	
25日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		690 28.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ハヤシライス	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・トマト・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	グリーンサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
くだもの					れいとうみかん		
28日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 20.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	スキムミルク・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	こんにやくサラダ	こんにやく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
29日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 23.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はっぼうさい	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・キャベツ・さやいんげん	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	おこのみまめ	でんぷん・さとう	あぶら	しろはなまめ・きなこ			
30日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	げんきどん	さとう	あぶら	ぎゅうにく		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	かきたまみそしる			たまご・みそ・とうふ	わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし				

お知らせ

・9月17日、18日の2日間5年生は自然教室のため給食がありません。

食事には「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



<p>まめ 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)</p>	<p>ごま 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)</p>	<p>わかめ 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)</p>
<p>やさい 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)</p>	<p>さかな 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)</p>	<p>しいたけ きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)</p>
		<p>いも いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)</p>

※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

「まごはわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

