



# 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				1人あたり (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
		<small>たんすいふつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	<small>しつ</small> *たんぱく質	<small>むかしつ</small> *無機質	*ビタミン	
1日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	でんぷん・さとう	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ		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	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり・コーン	
2日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チキンバーガー(まるパン)	こむぎこ・さとう			スキムミルク		
	チキンバーガー(チキン)	でんぷん・さとう	あぶら	とりにく			
	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	
3日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	そばろどん(おさくらごはん)	こめ・むぎ					
	そばろどん(ツナそばろ)	さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・なす・はねぎ	
6日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーライス(カレーごはん)	こめ・むぎ					
	カレーライス(ルー)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・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・えだまめ・にんじん・コーン	
7日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・えのき・ほししいたけ・はねぎ	
8日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	でんぷん・さとう	あぶら・カシューナッツ	だいず・さわら		ふるね	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
9日 (木)	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		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・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	
	クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・こまつな	
10日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		きくらげ・コーン・オクラ	
13日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのにつけ	さとう		さば		ふるね	
	きんぴら	さとう	ごまあぶら・ごま			ごぼう・にんじん・さやいんげん	
14日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	げんきどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん(ぐ)	あぶら・さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	かきたまみそしる			たまご・みそ		たまねぎ・えのき・はねぎ	
15日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チャンポンめん(ちゅうかめん)	こむぎこ					
	チャンポンめん(しる)	でんぷん	あぶら	ぶたにく・えび・なるとまき		ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ・きくらげ・キャベツ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら	ぎょにくすりみ			
16日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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・さとう	あぶら	ししゃも			
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	ぐたくさんじる	じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	

17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補 <sup>+</sup> - (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 <small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるもとになる <small>しつ</small> *たんぱく質	*無機質 <small>むきしつ</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン	
17日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん かぼちゃのそぼろに ミニトマト みそしる かつおふりかけ					ぎゅうにゅう	558 18.3
21日 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん あつやきたまご ひじきのいために みそしる おつきみクレープ	こめ・むぎ さとう さとう さとう		あぶら あぶら あぶら	とりにく たまご だいず・あぶらあげ とうふ・みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ ひじき キャベツ・えのき・はねぎ ラフランス	621 21.4
22日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん やきつくね こまつなのびたし みそしる のりのつくだに	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう			とりにく・かつおぶし みそ・とうふ	ぎゅうにゅう キャベツ こまつな・にんじん・しめじ わかめ のり	509 18.5
24日 (金)	ぎゅうにゅう コーンライス オムレツ ほうれんそうソテー パンプキンスープ	こめ・むぎ でんぷん・さとう こむぎこ	バター あぶら あぶら バター		たまご・ぎゅうにく・ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう コーン たまねぎ・にんじん ほうれんそう・にんじん たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	625 24.1
27日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ	こめ・むぎ さとう じゃがいも			とりにく・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう トマトピューレ・マッシュルーム たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	570 21.4
28日 (火)	ぎゅうにゅう ひじきごはん みしまコロッケ ごまあえ みそしる みかんゼリー	こめ・むぎ じゃがいも・パンこ・さとう さとう		ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき たまねぎ こまつな・キャベツ わかめ だいこん・はねぎ みかんかじゅう	620 20.2
29日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん やきにく パンサンズー ワンタンスープ	こめ・むぎ さとう はるさめ・さとう わんだんのかわ		あぶら・ごま ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう もも・ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・にんじん・コーン わかめ にんじん・はくさい・はねぎ	636 26.1
30日 (木)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん(むぎごはん) ちゅうかどん(ぐ) ちゅうかどん(うすらのたまご) おこのみまめ	こめ・むぎ でんぷん さとう・でんぷん		あぶら・ごまあぶら あぶら	ぶたにく・いか うすらのたまご しろいんげんまめ・きなこ	ぎゅうにゅう にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ・さやいんげん	589 23.9

今月の給食は20回の予定です。

**\*おねがい**

新型コロナウイルスは、目にみえないくらいに小さくて、つばやせきなどで人から人へうつります。給食中はマスクをはずす時間が長いので、うつらない、うつさないため、下記の対応にご協力ください。

- 記
- 給食前には手洗いをしっかりします。
  - 給食当番さんは身支度をしっかりととのえます。  
(ボタンをしっかりとめる、帽子に髪の毛を入れる、マスクは鼻までかくす)
  - 全員マスク・アルコール消毒をして、静かに配膳します。
  - 話をしないで食べます。(つばをとばさない)
  - 同じ方向を向いて食べます。
  - 歯みがきが終わったら、マスクをつけて、静かに過ごしましょう。



**\*お知らせ**

\*9月1日～12日の間は、新型コロナ感染対策のため、品数の少ない献立となっています。

- 9月1日 4年1組は三島めぐり延期のため、給食があります。
- 9月2日 4年2組は三島めぐり延期のため、給食があります。
- 9月3日 4年3組は三島めぐり延期のため、給食があります。
- 9月28日～29日 5年生は自然教室延期のため、給食があります。

\*新型コロナウイルスの感染状況によって献立等、変更になる場合もあります。