

9月こんだてよていひょう



令和2年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1献 - (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食品 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
1 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 25.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・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	たまご・とうふ	ほししいたけ・ホールコーン クリームコーン・たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			なし	
2 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 20.3
		ゆかりごはん	こめ・むぎ・さとう		ゆかり	
		しらすいりしゅうまい	ラード・さとう・こむぎこ	たらのすりみ・しらす・だいすこ	たまねぎ・しょうが	
		あげなすのこうみあえ	あぶら・ごま・ごまあぶら		なす・しょうが・たまねぎ・はねぎ・にんにく	
		とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
3 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 23.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ビビンバ (にくみそ)	つきこんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく・みそ	にんにく	
		(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
		(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
わかめスープ	ごま	とりにく・わかめ	たまねぎ・たけのこ			
4 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 21.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なつやさいカレー	あぶら・じゃがいも・カレールー	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・なす・トマト	
		うずらのたまご	アレルギー対応のルー を使います	うずらのたまご		
		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・しそ	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・もも・パイナップル	
7 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 21.0
		ちゅうかおこわ	こめ・もちごめ・ごまあぶら・さとう	とりにく	ほししいたけ・たけのこ	
		はるまき	はるさめ・ラード・さとう・あぶら ごまあぶら・こむぎこ・みずあめ とうもろこし・でんぷん	ぶたにく・だいすふんまつ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・にんにく・ほししいたけ	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
		たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
		くだもの				
8 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 26.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いかのこうみやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
		かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおけずりぶし・いわしけずりぶし		
		くだもの			なし	
9 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 24.6
		ごもくラーメン (めん)	こむぎこ			
		(しる)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ にんじん・きくらげ・たまねぎ・はねぎ	
		ぎょうざ	ラード・ごまあぶら・でんぷん こむぎこ・こめこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
10 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 26.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
		やさしいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・ホールコーン	
		パンプキンシチュー	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・かぼちゃペースト・パセリ	
11 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 23.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいす・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・ほししいたけ たけのこ・たまねぎ・はねぎ	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
		くだもの			メロン	

14日からは裏面をごらんください。

☆お知らせ☆

新型コロナウイルスの影響で売り上げが減少した生産者を支援する国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環で、静岡県産の食材が提供されます。今月は次の食材を提供していただきます。

- ・11日(金) クラウンメロン(静岡県温室農業協同組合より)
- ・18日(金) うなぎのかばやき(静岡県漁業協同組合連合会より)

9月1日は防災の日

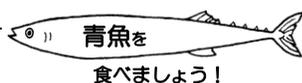
もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	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> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
14 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 26.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	パセリ	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
15 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 25.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶたにくのケチャップソースいため	あぶら・さとう・ごま	ぶたにく	たまねぎ・グリーンピース	
		こふきいも	じゃがいも		パセリ	
		やさいスープ		とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな	
16 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 20.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		かほちゃとじゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	とりにく	しょうが・かほちゃ・グリーンピース	
		みそしる		とうふ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
		だいすのふりかけ	あぶら・さとう・ごま	だいす・ちりめんじゃこ・かつおけずりぶし	にんじん	
		くだもの			なし	
17 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 23.5
		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・グリーンピース	
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コーンフラワー・ライむぎこ・あぶら	ししゃも		
		からしあえ			こまつな・キャベツ	
		みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
み る さ と き ゃ う し ゚ く の ひ						
18 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 25.3
		スタミナどん(ごはん)	こめ・むぎ			
		(く)	さとう	うなぎ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ・ごぼう・グリーンピース	
		(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
		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	
		チーズ		チーズ		
23 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 20.6
		げんまいりパン	こむぎこ・げんまい・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウィンナー	にんじん・たまねぎ・ダイストマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり・レタス・ホールコーン	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう			
		みかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう	
24 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 25.9
		おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
		(く)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		チンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
		フルーツゼリー	さとう		パイナップル・みかん	
25 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 23.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら	にんにく・しょうが・トマトピューレ・グリーンピース	
		おひたし			キャベツ・こまつな	
		みそしる	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
28 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 24.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが・トマトピューレ	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・ピーマン・ホールコーン	
		しめじスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
29 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 22.3
		ハヤシライス(ごはん)	こめ・むぎ			
		(ルウ)	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ダイストマト・グリーンピース	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・えだまめ・にんじん・きゅうり	
		くだもの			りんご	
30 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 22.0
		むぎいりごはん	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	
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん	
みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ			

今月の給食は20回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

青魚とは、いわし、さば、さんまなどの背の青い魚のことです。一般的に今が一番脂がのっておいしい時期です。



マスクのご用意
お願いします

