

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人 1食分 (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	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜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	
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・でんぶん・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	でんぶん	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	たらすのすりみ・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		
4	金	わかめスープ	ごま	とりにく・わかめ	たまねぎ・たけのこ	664 21.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		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・カレールウ	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	
		うすらのたまご	アレルギー対応のルウ を使います	うすらのたまご		
7	月	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	562 21.0
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・もも・パイナップル	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		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・でんぶん	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	
8	火	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	545 26.0
		たまごスープ	でんぶん	ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		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	
9	水	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	601 24.6
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぶん	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	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
10	木	ごもくラーメン (めん)	こむぎこ			591 26.7
		(しる)	あぶら・でんぶん・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・でんぶん 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	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11	金	むぎいりごはん	こめ・むぎ			581 23.8
		さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
		やさいソテー	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	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			581 23.8
		マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぶん	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

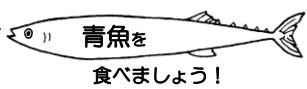
もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



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食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし とどの 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				
	かぼちゃとじゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぶん	とりにく	しょうが・かぼちゃ・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・かつおけすりぶし	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		
ふ 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				
	(ぐ)	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	だっしぶんにゅう			
	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
	おやかどん(ごはん)	こめ・むぎ				
	(ぐ)	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	でんぶん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ		
	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・でんぶん・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・えのきだけ・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・だっしぶんにゅう・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

