

令和元年 9 月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ マナーを考えて食事をしよう

にち	よう	こんだて		おもにエネルギーのもとになる しよくひん		おもにからだをつくるもとになる しよくひん		おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
		しよく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ	
3	火	ごはん	○	ぶどうゼリー いんげんのソテー ポークカレー	こめ ゼリー	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん コーン たまねぎ	667 20.8 16.2 2.2
4	水	わかめ ごはん	○	やきプリンタルト あつやきたまご シャキ！コリ！すのもの こんさいのらっかじる	こめ タルト さとう	あぶら カレールウ	ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース にんじん れんこん きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにやく こまつな ねぎ	655 20.5 19.4 2.7
5	木	むぎごは ん	○	はるまき ピーマンのスタミナいため キムチケスー	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら あぶら	はるまき とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ もやし ピーマン あかパプリカ	644 22.3 22.8 2.2
6	金	ひやしちゆ うかめん	○	なし かいせんしゅうまい② ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかのたれ(ごまだれ)	めん さとう		かいせんしゅうまい ハム たまご	なし	にんじん もやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく	628 22.9 21.6 3.2
9	月	コッペパン	○	キャラメルクリーム にくだんごケチャップソース② アーモンドサラダ ABCスー	パン マカロニ	キャラメルクリーム	にくだんご アーモンド ドレッシング	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん プロッコリー にんじん マッシュルーム もやし コーン はくさい	621 25.5 20.9 2.6
10	火	ごはん	○	さばのおろしソース きゅうりのドレッシングあえ ぐだくさんみそしる	こめ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	さば ハム	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ あかパプリカ コーン にんじん れんこん しいたけ こんにやく こまつな	668 24.0 25.2 2.5
11	水	ごはん	○	テリウまチキン じゃがいものカレーに かきたまじる	こめ さとう でんぶん	マヨネーズ あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが しょうが にんにく たまねぎ しいたけ にんじん いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	675 26.7 22.7 1.8
12	木	むぎごは ん	○	ミニアセロラゼリー② スタミナぶたどんのぐ いそかあえ さつまじる	こめ むぎ ゼリー さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんにく にんじん もやし はくさい いら ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	649 25.8 18.2 2.2
13	金	ごはん	○	つきみだんご さけのねぎしおやき なまあげのピリからに おつきみじる	こめ つきみだんご さとう	ごまあぶら ごまあぶら	さけ ぶたにく なまあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン にんじん だいこん えのきたけ こまつな	619 28.1 12.6 2.0
17	火	ごはん	○	やきぎょうざ② はるまきサラダ ちゅうかどんのぐ	こめ はるまき さとう	ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ぎょうざ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし しょうが にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ	657 27.4 17.3 2.5
18	水	コーンピラ フ	○	いかフライ えだまめサラダ やさいスー	こめ あぶら	あぶら パター あぶら	とりにく いかフライ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム プロッコリー カリフラワー えだまめ にんじん にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	589 24.4 21.1 2.7
19	木	むぎごは ん	○	ハニーピーナッツ さんまのおかか キャベツのみそいため けんちんじる	こめ むぎ さとう	ハニーピーナッツ あぶら	さんまおかか ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにやく こまつな	637 26.4 21.2 2.0
20	金	うどん	○	ヨーグルトあえ ささみのてんぶら ツナとわかめのサラダ カレーうどんじる	うどん ナタデココ ゼリー さとう てんぶらこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	おうとう バイン みかん しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン コーン にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	666 30.9 18.1 2.4
24	火	さつまいも ごはん	○	ゆでらっかせい むしものつばきみたて うみとはたけのめぐみあえなしソース とうそうまんきつほっこりじる	こめ さつまいも さとう でんぶん こめ こむぎ さとう	らっかせい ごま ごまあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく いわし だいず たまご みそ だいず ツナ とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそうミックス	しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり コーン なし たまねぎ にんじん だいこん こまつな	693 27.4 21.7 1.8
25	水	ごはん	○	さつまいものぶたにくまき ごもくごまみそに さわにわん	こめ さつまいも さとう でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく とりにく あけボール うずらたまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが しょうが しいたけ にんじん れんこん こんにやく いんげん ごぼう にんじん だいこん たけのこ みつば えのきたけ	673 27.9 20.7 2.3
26	木	むぎごは ん	○	いわしあげだまフライ カルシウムたっぷりサラダ なすのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ドレッシング	いわしあげだまフライ チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう もやし えだまめ だいこん なす えのきたけ ねぎ	592 21.3 20.6 2.0
27	金	ごはん	○	ミルクコーヒー とりにくのめんたいマヨネーズやき やさしいため もずくいりたまごスー	こめ ミルク でんぶん	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	とりにく めんたいこ ベーコン ほたて たまご とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	715 27.6 29.8 2.1
30	月	むぎごは ん	○	ピーンズカル あげだしとうふのにくみそあんかけ ごもくまめ ゆばのおすいもの	こめ むぎ さとう でんぶん さとう	ごま あぶら あぶら	だいず とうふ ぶたにく みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう こざかな	たまねぎ しょうが しょうが にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにやく しいたけ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	638 25.5 20.6 1.7

○内の数字は、1人分の配食数です。

★印は、業者が直接配送します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18g 塩分 2.0g

児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー650kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.6g 塩分 2.3g

9/13(金)

WASHOKUのひ ~おつきみきゅうしよく~

9月13日はじゅうごやです。いちねんでいちばん、つきがきれいにみえるといわれています。すすきをかざったり、さといもやおだんご、くりなどをおそなえて、あきのしゅうかくにかんしゃします。



9/30(月)

ものがたりきゅうしよく

きなこ、なつとう、とうふ、みそにしょうゆ。これらすべてだいずからできているんです。このひのきゅうしよくにも、だいずでつくられたメニューがとうじょうします。

【参考本】へんしんだいずくん

作:中山 章子 ほか

出版:ひさかたチャイルド



9/19(木)

千産千消(ちさんちしょう)デー

ちばけんでとれたものをちばけんでたべよう!

~しょうじばさんぶつ~

こめ きゅうにゅう ぶたにく
ながねぎ もやし こまつな

