

9月 学校給食よていこんだてひょう

平成30年度

真嘉比小学校給食室 917-3473

9月の給食目標

- 後片付けをきちんとしよう
- 果物や野菜を充分にとろう



9月のぎょうじ

5日：読書月間こんだて
17日：敬老の日
19～20日：5年生自然教室
20日：給食試食会
24日：秋分の日振替休日

お家でも「お月見」をしてみよう

9月24日は十五夜です。十五夜とは、旧暦の8月15日に満月を鑑賞する行事です。十五夜にはすすきを飾り、団子や里芋、梨など、その時期に収穫された作物をそなえて、自然に対して感謝の気持ちを表します。十五夜のころは、夜の気温も涼しくなり、空気もんでいるので月がきれいに見えます。今年はお家でもお月見をしてみませんか。



	月	火	水	木	金
こんだて	3日 ・きのこごはん ・とりのごまみそやき ・モーウィのしそふうみサラダ ・ぶどうゼリー	4日 ・むぎごはん ・ごぼうのとりにくまき ・タマナーチャンプルー ・つみれ汁	5日★読書月間こんだて ・にくまん ・あつあげのちゅうかに ・やさいのちゅうかあえ ・とうにゅうプリン	6日 ・わかめごはん ・魚のてりやき ・きんぴらごぼう ・へちまのみそ汁	7日 ・黒こめパン ・トマトオムレツ ・ビーンズサラダ ・クラムチャウダー ・オレンジ
あか	牛乳、とりにく、うすあげ、みそ、わかめ	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、魚のすりみ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、とうにゅう	牛乳、わかめ、しいら、ぶたにく、うすあげ、とうふ、みそ	牛乳、たまご、とりにく、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、あさり
き	こめ、あぶら、ごま、さとう	こめ、むぎ、さとう、あぶら	こむぎこ、さとう、ラード、あぶら、パン粉、ごま油、ごま、水あめ	こめ、水あめ、あぶら、さとう、ごま	パン、あぶら、でんぷん、じゃがいも、こむぎこ、バター
みどり	ごぼう、しめじ、エリンギ、まいたけ、しいたけ、にんじん、えだ豆、モーウィ、キャベツ、しそ、ぶどう	ごぼう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、からしな、こまつな、だいこん、長ねぎ、しょうが	たけのこ、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、くわい、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし	しょうが、ごぼう、こんにゃく、にんじん、へちま、にんじん、パクチョイジ	たまねぎ、トマト、セロリ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、オレンジ
栄養量	C:582 P:23.8 F:19.4	C:564 P:24.9 F:14.7	C:585 P:22.6 F:28.8	C:576 P:29.1 F:15.8	C:615 P:24.7 F:22.0
こんだて	10日 ・むぎごはん ・はるまき ・チンジャオロース ・わかめスープ	11日 ・むぎごはん ・さんまのみぞれに ・あつあげのやながわふう ・あおなのごまずあえ	12日 ・もちきびごはん ・手づくりふりかけ ・にくじゃが ・おひたし ・りんごゼリー	13日 ・カレーうどん ・ごぼうサラダ ・ぶどう	14日 ・さんしょくどん(むぎごはん) ・あぶらあげのみそ汁
あか	牛乳、ぶたにく、わかめ、あつあげ	牛乳、さんま、あつあげ、ぶたにく、かまぼこ、たまご	牛乳、青のり、しらすぼし、糸けずり、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、とりレバー、うすあげ、とりにく	牛乳、とりにく、たまご、うすあげ、わかめ、みそ
き	こめ、むぎ、あぶら、はるまき、こむぎこ、ラード、でんぷん、さとう、こめこ、ごま油、ごま	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、あぶら、ごま油、ごま	こめ、もちきび、ごま、さとう、じゃがいも、あぶら	うどん、あぶら、でんぷん、ごま	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま
みどり	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、しょうが、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、長ねぎ	だいこん、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、にんじん	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、えだ豆、はくさい、チンゲンサイ、りんご	にんじん、長ねぎ、しいたけ、しめじ、さんとうさい、にんにく、ごぼう、きゅうり、ぶどう	しょうが、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
栄養量	C:664 P:23.2 F:24.5	C:649 P:24.2 F:24.4	C:605 P:24.3 F:12.2	C:504 P:20.5 F:23.4	C:598 P:26.3 F:20.7
こんだて	17日 敬老の日 おじいちゃん・おばあちゃんいつもありがと！	18日 ・スパゲティなすミートソース ・しらすサラダ ・ヨーグルト	19日 ・むぎごはん ・へちまのちゅうかに ・きりぼしだいこんのハリハリづけ ・なし	20日 ・もちきびごはん ・グルクンのシークワサーソースかけ ・からしなのささみあえ ・イナムドウチ ・青ざりみかん	21日 ・むぎごはん ・なっとう ・とうがんのにつけ ・ごまあえ ・あじつけのり
あか		牛乳、ぶたにく、とりレバー、大豆、しらすぼし、ヨーグルト	牛乳、とうふ、ぶたにく、みそ、ハム、糸けずり	牛乳、グルクン、とりにく、ぶたにく、うすあげ、みそ、カステラかまぼこ	牛乳、なっとう、ぶたにく、あつあげ、こんぶ、のり
き		スパゲティ、オリーブ油、さとう	こめ、むぎ、ごま油、さとう、でんぷん、ごま	こめ、もちきび、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま
みどり		なす、にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ、トマト、にんにく、きゅうり、キャベツ	へちま、こまつな、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、きゅうり、なし	シークワサー、からしな、もやし、しいたけ、こんにゃく、みかん	とうがん、にんじん、いんげん、こんにゃく、もやし、にんじん、こまつな
栄養量		C:552 P:27.5 F:19.1	C:571 P:22.7 F:14.3	C:620 P:27.7 F:17.8	C:587 P:24.5 F:17.3
こんだて	24日 秋分の日 ふかきゅうじつ 振り替え休日	25日★十五夜こんだて ・むぎごはん ・いわしのおかかに ・きゅうりともやしのすのもの ・さといものみそ汁 ・お月見だんご	26日 ・パーカーハウスパン ・ハンバーグきのこソース ・ブロッコリーサラダ ・ミネストローネ ・りんご	27日 ・むぎごはん ・コーンしゅうまい ・マーボー豆腐 ・こまつなのナムル ・オレンジ	28日 ・もちげんまいごはん ・ポークカレー ・ひじきサラダ ・ムース
あか		牛乳、いわし、糸けずり、わかめ、とりにく、みそ	牛乳、とりにく、ぶたにく、ベーコン、いんげん豆	牛乳、魚肉すりみ、とうふ、ぶたにく、みそ	牛乳、ぶたにく、ひじき、スキムミルク、れんにゅう
き		こめ、むぎ、さとう、でんぷん、ごま、さといも、こめこ、水あめ	パン、ラード、パン粉、こくとう、でんぷん、ごま、ごま油	こめ、むぎ、ラード、でんぷん、パン粉、こむぎこ、さとう、こくとう、ごま油、あぶら、ごま	こめ、げんまい、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、マーガリン、ごま油、さとう、生クリーム、水あめ
みどり		きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、なめこ	たまねぎ、しょうが、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、キャベツ、セロリ、にんにく、トマト、りんご	コーン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、こまつな、オレンジ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、だいこん、きゅうり、レタス
栄養量		C:632 P:22.6 F:16.3	C:593 P:23.6 F:20.8	C:674 P:26.0 F:22.8	C:673 P:22.0 F:21.0

給食の一日の基準栄養価 C=エネルギー 640Kcal P=たんぱく質 24.0g F=脂質 19.5g

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。