



8・9がつこんだて



給食費 口座振替日：9月13日(水)
再振替日：9月27日(水)
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう		
			おもにからだをつくる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(きいろ)	おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)
30	水	むぎごはん ポークカレー ごぼうとおまめのサラダ れいとうみかん	ぶたにく、だっしふんにゆう、 いんげんまめ、ひよこまめ、 えんどうまめ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、ごぼう、 きゅうり、みかん
31	木	げんりょう こくとうパン フルーツしらたま タンドリーチキン ブロッコリーとパプリカのサラダ	とりにく、ツナ	コッペパン、こくとう、 しらたまもち、ゼリー、 あぶら、さとう	みかん、パイナップル、 りんご、にんにく、 ブロッコリー、パプリカ
1	金	ごはん ワントンスープ なつやさいのスタミナどんぶり ゆでえだまめ(さやつき)	ワンタン、わかめ、ぶたにく	こめ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 しめじ、なす、ズッキーニ、 にんにく、しょうが、 えだまめ
4	月	ごはん キムチチゲふうみそしる キャベツいりとりつくね こんにやくサラダ	のおヨー グルト ぶたにく、わかめ、みそ、 とりつくね、ぎょくにん	こめ、じゃがいも、トック、 ごまあぶら、ごま、あぶら、 さとう	たまねぎ、もやし、 はくさいキムチ、 きゅうり、こんにやく
5	火	ごはん こうやどうふのみそしる やきざかな(さんま) ひじきとごぼうのいために	こうやどうふ、ちくわ、 みそ、さんま、ひじき、 さつまあげ	こめ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ごぼう、 いんげん
6	水	ゆかりごはん タイビーエン とうふナゲット(2こ) パンパンジー	ぶたにく、ちくわ、とうふナゲッ ト、とりにく、みそ	こめ、はるさめ、あぶら、 ごまあぶら、さとう、ごま	しそ、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 もやし、きゅうり、
7	木	メロンパン なつやさいのナポリタン キャベツとたまねぎのマリネ ミニフィッシュ	ベーコン、ツナ、 かたくちいわし	メロンパン、スパゲティ、 あぶら、オリーブオイル、 さとう	たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、パプリカ、 なす、キャベツ、コーン
8	金	ごはん けんちんじる とりにくのくろみつに いんげんとちくわのごまあえ	とうふ、あぶらあげ、 とりにく、みそ、ちくわ	こめ、ごまあぶら、あぶら、 こくとう、かたくりこ、 さとう、ごま	にんじん、こんにやく、 ごぼう、あおねぎ、いんげん
11	月	キャロット ピラフ やさしいスープ チキンでアロハ ポテトサラダ	ベーコン、とりにく、ツナ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、しめじ、 きゅうり、パイナップル、 しょうが
12	火	ごはん みぞれじる モウカザメのみそフライ キャベツのしじみあえ	オレンジ ジュース とうふ、あぶらあげ、 さつまあげ、みそ、 モウカザメフライ、 とりにく、しじみ	こめ、かたくりこ、 あぶら、	だいこん、にんじん、 あおねぎ、キャベツ、 えだまめ
13	水	ごはん ちゅうかどんぶり はるさめのすのもの ヨーグルト	ぶたにく、いか、 ヨーグルト	こめ、かたくりこ、 あぶら、はるさめ、 さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ、 きゅうり
14	木	コッペパン クリームシチュー ハンバーグのケチャップソースかけ ブロッコリーとコーンのサラダ	ウィンナー、ハンバーグ	コッペパン、マカロニ、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、コーン、 ブロッコリー
15	金	ごはん マーボーどうふ むしシューマイ(小-2こ、中-3こ) たくあんのごまあえ	ぶたにく、とうふ、みそ、 シューマイ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、しょうが、 だいこん、きゅうり
19	火	ごはん とんじる おのっこポテトコロッケ はくさいのおひたし 19日は しよくいひ 食育の日	のおヨー グルト ぶたにく、わかめ、 みそ、かつおぶし	こめ、さつまいも、あぶら、 コロッケ	だいこん、にんじん、 はくさい
20	水	ごはん たぬきじる いわしのしょうがに ほうれんそうのきのこあえ	さつまあげ、いわし	こめ、かたくりこ、 あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、こんにやく、 しょうが、ほうれんそう、えのき
21	木	フルーツパン コンソメスープ れんこんとエリンギのごまてり ブロッコリーとだいずのサラダ	とりにく、ベーコン、だいず	コッペパン、あぶら、 マヨネーズ、さとう、 ごま、ドレッシング	レーズン、パイヤ、 パイナップル、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 れんこん、エリンギ、 パセリ、ブロッコリー
22	金	わかめごはん すきやきうどん ちくざあえ とうにゅうプリンタルト	わかめ、ぎゅうにく、 やきどうふ、あぶらあげ	こめ、うどん、さとう、あぶら、 ごま、とうにゅうプリンタルト	たまねぎ、しるねぎ、 こんにやく、にんじん、 ほうれんそう、えのき
25	月	むぎごはん ハヤシライス チキンコロッケ コールスローサラダ	ぎゅうにく	こめ、むぎ、あぶら、 コロッケ、マヨネーズ、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、グリーンピース、 キャベツ、コーン
26	火	ごはん なめこのみそしる ますのおこうじやき とりとさつまいもの バターしょうゆいため	やさしい ジュース とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、ます、 とりにく	こめ、しおこうじ、あぶら、 さつまいも、さとう、 マーガリン、くろごま	たまねぎ、にんじん、 なめこ、アスパラガス
27	水	ごはん もずくスープ ホイコーロー こまつなのナムル	もずく、にくだんご、 ぶたにく、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 コーン、キャベツ、 パプリカ、こまつな
28	木	コッペパン マカロニスープ ポークメンチカツ キャベツのイタリアンサラダ だいずチョコクリーム	ポークミンチカツ、ツナ	コッペパン、マカロニ、 ドレッシング、あぶら、 だいずチョコクリーム	たまねぎ、しめじ、 にんじん、パセリ、 キャベツ、えだまめ
29	金	ごはん さといものみそに こまつなのとうふよせ いかときゅうりのすのもの おつきみだんご 29日は じゆうごや 十五夜	とりにく、ちくわ、 みそ、とうふよせ、いか、 わかめ	こめ、さといも、さとう、 おつきみだんご	だいこん、にんじん、 こんにやく、こまつな、 たまねぎ、きゅうり

にち じゆうごやこんだて 29日は十五夜献立!

十五夜には、月に見立てて豆や里芋、月見団子などをお供えし、月を見上げながら、今年の収穫への感謝と来年への豊作を祈ります。その年によって日付は変わり、今年は29日(金)が十五夜です。給食では里芋の味噌煮に、お月見団子を出していますよ。



なつつかふと 夏の疲れを吹き飛ばそう

2学期が始まりました。夏の疲れが残っていませんか?夏から秋に向かうこの時期、給食では前半は夏の食材を、後半から秋の食材を取り入れています。秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏の疲れを取る働きがあるんですよ。また、冬に向けて身体を作るお手伝いをしてくれます。2学期も元気よく過ごしましょう。

8.9月使用する小野市産の食材

じゃがいも たまねぎ
きゅうり さつまいも

8.9月のおもな旬の食材

なす ズッキーニ
さんま さといも

今月の栄養摂取量(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	619	775.5
たんぱく質 g	23.8	29.0