



# 8・9月 給食こんだて表

こんげつのきゅうしょくもくひょう  
たべものはたらきをしよう

託麻北小学校


日 曜	献立名	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きょうのひとこと 給食室より
		おもに血や肉やほねになる		おもに体のちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚海そう	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類さとう	油脂		
30	火	ポークカレー ぎゅうにゅう フルーツミックス	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんごピューレ パイン・おうとう にんにく しょうが	こめ・むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	630 19.0	2がっきのきゅうしょくが はじまりました。 クラスできょうりよくして たのしいきゅうしょくじかんを すごしましょう。
31	水	ごはん ぎゅうにゅう きのこてりやきハンバーグ くだくさんみそしる ふりかけ	あぶらあげ みそ ハンバーグ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも さとう・でんぶん		647 25.1	せいかつリズムを ととのえるために まずはしっかりとる がたいせつです。
1	木	ミルクパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ れんこんサラダ ミニみかんゼリー	ミートボール ツナ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし・しいたけ れんこん・きゅうり	パン みかんゼリー	ごま・あぶら	572 22.4	れんこんのはたけをみたこと ありますか？れんこんは どろめまの 田んぼの なかでそだちます。
2	金	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに ゆかりあえ てづくりふりかけ	ぶたにく だいず ちぎりあげ	にんじん ゆかり	たまねぎ いんげん もやし キャベツ	こめ・むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	564 21.0	ちりめんじゃこ、ひじき、ごまを つかっててづくりふりかけは <b>カルシウム</b> たっぷりです。
5	月	セルフツナサンド ぎゅうにゅう こめこのクリームスープ こくとうピーンズ	ツナ だいず とりにく いんげんまめ ベーコン	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こめこ こくとう でんぶん	ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	551 25.4	わたしたちの手にには、目に みえないよごれやばい菌 たくさんついています。 せっけんであらいましょ。
6	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さかなのてんぷら ひじきあえ きりぼしだいこんのみそしる	どうふ みそ ホキ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん もやし キャベツ	こめ・むぎ こむぎこ さとう	あぶら	577 21.1	きりぼしだいこん <b>切干大根</b> とは、だいこん ほそくきり、かんそうさせた ものです。えいようが ギュッとつまっています。
7	水	ごはん ぎゅうにゅう カレーマーボーどうふ ちゅうかあえ	どうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし しょうが・にんにく	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	616 26.2	きょうのマーボーどうふは、 カレーあじです。 カレーなどのこうしんりょうに しょくよくをたかめるはたらき があります。
8	木	コッペパン ぎゅうにゅう さかなのケチャップソースあえ ラビオリスープ ミックスナッツ	ベーコン ホキ みそ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも でんぶん・さとう ラビオリ	あぶら アーモンド カシューナッツ	597 26.4	<b>ラビオリ</b> とは、パスタの ひとつです。こむぎこのきじの なかに、にくやさいが はいっています。
9	金	けいはん ぎゅうにゅう くきわかめのごますあえ ムース	とりにく たまご	にんじん ねぎ	たくあんづけ しいたけ キャベツ もやし	こめ・むぎ さとう ムース	あぶら ごま	557 20.5	けいはん <b>鶏飯</b> けいはんは、かごしま県 あまみちいきのりょうりです。
12	月	チリコンカン ぎゅうにゅう やさいスープ フルーツミックス	ぶたにく だいず ベーコン	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく キャベツ しめじ パイン・おうとう	パン・さとう カクテルゼリー じゃがいも	あぶら	562 24.2	チリコンカンにはいつている だいずはあかのたべもの です。からだをつくる はたらきがあります。
13	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみソース せんぎりじゃがいものサラダ あつあげのみそしる	あつあげ みそ ホキ ハム	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが・にんにく きゅうり	こめ・むぎ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	595 25.7	きょうは、にんにく、しょうが、ね をつかったこうみソースです。
14	水	なんかんあげどん ぎゅうにゅう なしりいりサラダ ふしそうめんじる	とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし(だし) かまぼこ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ なし・きゅうり しいたけ	こめ さとう でんぶん そうめん	あぶら	565 20.8	「ふしそうめん」とは、そうめん つくるときにまがったぶぶん です。
15	木	ココアパン ぎゅうにゅう ウィンナーとしろいんげんまめのパスタ ナッツサラダ	ウィンナー いんげんまめ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ・しめじ にんにく	パン さとう マカロニ	あぶら アーモンド	600 23.1	ナッツは、しょくぶつ たねの ぶぶんです。けんこうによい あぶらがふくまれています
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが ずみそあえ いっしょくあじつけのり	ぶたにく こうやどうふ みそ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ いんげん にんにく	こめ・むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	550 20.5	きゅうしょくにでるのりは すべてくまもとして せいさんされたものです。
19	月	<b>敬老の日</b>							
20	火	ハヤシライス ぎゅうにゅう コールスロー ぶどう	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ・コーン しめじ・ぶどう しょうが・にんにく	こめ・むぎ じゃがいも	あぶら	585 19.8	<b>ぶどう</b> ぶどうはいまがしゅんです。 めによいアントシアニンという えいようがはいっています。



# 8・9月 給食こんだて表

こんげつのきゅうしょくもくひょう  
たべものはたらきをしよう

託麻北小学校

日 曜	献立名	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g)	
		おもに血や肉やほねになる		おもに体のちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚海そう	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類さとう	油脂		
21	水	ピピンバ ぎゅうにゅう うすらたまごわかめのスープ	ふたにく うすらのたまご とうふ かまぼこ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ しいたけ にんにく・しょうが たまねぎ きゅうり・もやし	こめ・さとう 	あぶら ごま ごまあぶら	575 23.7	ピピンバはかんこくのりよりです。ごはんのうえに、やさいとおにくをのせてまぜてたべましょう。
22	木	コッペパン(カット) ぎゅうにゅう スパイシーやきそば ししゃもフライ パイ	ししゃも ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし・にんにく パイ	パン パンこ スパゲッティ	あぶら	589 24.8	なつパテなどで、しょくよくがおちるこのじき。カレーこなどこうしんりょうをとりいれるとしょくよくもアップしますよ。
23	金								
26	月	ミルクパン ぎゅうにゅう きびなごフライ にんじんサラダ タイピーエン	ふたにく かまぼこ きびなご チキンフレーク うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが・しいたけ きゅうり	パン はるさめ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	591 27.0	タイピーエンは、くまとけんのきょうどりょうりのひとつです。
27	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ピーマンとふたにくのピリからいため だいずといりこのかおりあえ じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ ふたにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ・あおのり いりこ(だし)	にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ えのきたけ もやし にんにく	こめ・むぎ じゃがいも さとう 	あぶら	598 25.6	ひごまるデー だいずは、「はたけのおにく」といわれるほど、たんぱくしつがおおい、たべものです。
28	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに はるさめのすのもの かきたまじる	たまご かつおぶし(だし) いわし	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう はるさめ でんぶん	ごま	610 22.6	きょうのさかなは、ほねまでたべることができます。おくぼとあごをつかってよくかんでたべましょう。
29	木	しょくパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ごまネーズあえ りんごジャム	とりにく あぶらあげ かまぼこ ツナ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ・こんぶ(だし)	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ もやし キャベツ・きゅうり	パン うどん りんごジャム	ごま ノンエッグマヨネーズ	564 25.0	うどんはなにからつくられるか知っていますか...? せいはいは、こむぎこです。
30	金	ポークカレー ぎゅうにゅう じゃこまめサラダ	ふたにく だいず	チーズ・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん たまねぎ にんにく・しょうが キャベツ きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	615 22.0	きょうのサラダには、だいずとしらすぼしがいっています。よくかんでたべましょう。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

