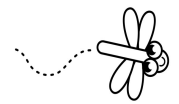


9月のこんだてひょう



平成23年9月2日
我孫子市立根戸小学校

ひ に ち	こんだてめい			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		栄養価					
	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく しつ	カルシウム	カロテン	ビタミンい	たんすい かぶつ	しぼう	エネルギー	たんばく 質	脂質	カルシウム	鉄	食塩量
										ひとくちメモ					
5月	バターライス	ドライカレー じゃがいものカリカリサラダ	グレープ フルーツ	ぶたにく ウィンナー ひよこめ レンズまめ	きゅうり チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ グレイプフルーツ	こめ むぎ ハチミツ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	688	23.8	25.1	291	2.3	1.8
6火	むぎごはん	ぶたキムチいため ちんげんさいのスープ だいたいのシャリシャリあげ	パイ ナッブル	だいたいの ぶたにく とうふ とり	きゅうり あおのり	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ ししょうが ねぎ コーン たまねぎ ほうれんそう えのきたけ パイナップル	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	618	28.4	18.3	335	2.8	2.5
7水	コッペパン いちごジャム	ポークピーンズ ごまドレサラダ	キウイ フルーツ	だいたいの ぶたにく ベーコン	きゅうり チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ししょうが もやし グリンピース キャベツ きゅうり キウイフルーツ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	738	25.7	27.0	374	2.7	2.8
8木	むぎごはん	マーボーなす だいたいのさかな かにかまとだいたいのスープ	オレンジ	ぶたにく だいたいの とうふ かまぼこ	きゅうり にら	にんじん ピーマン ほうれんそう	なす たまねぎ ほししいたけ ねぎ ししょうが にんにく だいたいの オレンジ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	663	26.2	23.5	368	3.2	2.9
9金	《ちょうようのせつくこんだて》 ごはん あじのり	さばのソースに やさいのきくかあえ いなかじる	きくか みかん	さば なまあげ	きゅうり とうふ	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが もやし きくのはな ねぎ だいたいの ねぎ みかん	こめ さとう こんにやく じゃがいも		618	26.4	16.9	340	3.0	2.6
12月	《おつきみこんだて》 つきみ うどん	ししやものいそべあげ あきなすのごまみそあえ	しらたま あずき	とり うずらたまご たまご あずき	きゅうり ししやも あおのり	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ なす はくさい キャベツ パイナップル もも ほししいたけ	うどん さとう さといも こむぎこ しらたまもち	あぶら ごま	639	29.7	22.9	466	3.1	3.1
13火	ごはん	ひややっこ やさいのごまみそあえ だいたいのりくじゃが	なし	とうふ だいたいの ぶたにく	きゅうり とうふ	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし なし	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	606	23.1	15.2	371	3.3	2.1
14水	カレー ライス	わかめサラダ ふくじんづけ	グレープ フルーツ	ぶたにく ハム	きゅうり チーズ なまクリーム わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく ししょうが りんご だいたいの キャベツ きゅうり コーン グレイプフルーツ	こめ さとう じゃがいも こんにやく むぎ こむぎ	あぶら ごま バター	696	21.9	22.4	304	1.5	2.9
15木	《ひじきのひにちなんだメニュー》 だいたいのひじき ごはん	ぎせいとうふ だいたいのさかな やさいのりあえ	れいとう みかん	とり だいたいの あぶらあげ とうふ たまご	きゅうり ひじき ししやも あおのり	にんじん はねぎ ほうれんそう	えだまめ もやし きくのはな ねぎ キャベツ みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	603	28.9	18.3	429	4.5	2.4
16金	サンマー めん	ツナとあおだいたいのサラダ ミックスナッツ	ミニきなこ あげパン	ぶたにく うずらたまご ツナ たい きなこ	きゅうり チーズ	にんじん にら	ねぎ もやし たまねぎ かたくり にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり りんご	ちゅうかめん かたくり こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら かシューナッツ マーガリン	660	27.3	33.2	325	2.6	2.5
20火	さんま ごはん	あつやきたまご こんさいじる キムチきゅうり	さつま ポテト	さんま たまご かまぼこ	きゅうり なまクリーム だしふん にら	にんじん こまつな	きゅうり ごぼう だいたいの れんこん しめじ ねぎ	こめ むぎ かたくり さとう さといも さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	724	26.0	27.3	367	3.0	3.2
21水	ターメリック ライス	えびのクリームソース ポテトサラダ	オレンジ	ベーコン えび ハム しるはなまめ	きゅうり なまクリーム なまチーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン グリンピース マッシュルーム オレンジ	こめ むぎ こむぎ じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ	694	24.3	25.0	346	6.1	2.9
22木	《おひがこんだて》 ごはん	ホッケのピリからやき もずくのすまじる キャベツのしおこんぶあえ	おはぎ	ホッケ かまぼこ なすと あずき	きゅうり しおこんぶ もずく	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいたいの えのきたけ もやし ねぎ	こめ もちごめ	あぶら ごま ごまあぶら	575	23.8	13.1	300	1.4	1.9
26月	キムチ チャーハン	あげギョウザ ゴーヤチャンプルー	スイート ポテト	ぶたにく とうふ たまご	きゅうり	にんじん	にんにく しょうが はくさい ねぎ ゴーヤ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら ごま マーガリン	677	23.7	26.0	334	1.8	2.0
27火	さつまいも あずきのおこわ	サケのマヨネーズやき とんじる きゅうりのかわりづけ	ほし ブルー	あずき さけ ぶたにく とうふ	きゅうり	にんじん ほうれんそう パセリ	きゅうり ごぼう だいたいの ねぎ なましいたけ ブルー	こめ さとう もちごめ パン さつまいも じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	632	27.1	21.1	340	2.4	2.9
28水	ぶどうパン	てづくりはるまき ミックスマッシュ せんぎりやさいのスープ	ハニー ピーナッツ	ぶたにく ベーコン	きゅうり なまクリーム	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ ほししいたけ コーン たまねぎ グリンピース もやし キャベツ セロリ	パン はるまき はるまきのか さとう こむぎ かたくり はちみつ	あぶら バター ごまあぶら ピーナッツ	751	27.4	28.4	315	1.8	3.6
29木	むぎごはん	かつおとレバーのみそがらめ けんちんじる	ぶどう	かつお ぶたレバー だいたいの とうふ	きゅうり	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう ししょうが だいたいの ねぎ ぶどう	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく かたくり	あぶら ごま ごまあぶら ピーナッツ	677	28.2	19.1	325	5.5	2.3
30金	げんまいど ごぼうごはん	アジのピーナッツてんぷら さわにわん	あおぎり みかん	とり だいたいの あぶらあげ たまご ぶたにく	きゅうり こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ たけのこ えのきたけ ねぎ だいたいの みかん	こめ げんまい ごま ごまあぶら ピーナッツ さとう	あぶら ごま ごま ピーナッツ	641	29	21.6	327	2.5	2.9

※今月よりおもな食材の産地については、学校ホームページに毎日のせています。

※2学期から食器と一緒に箸もです。食事中は正しい持ち方を心がけ、食後終わって返す時は、向きをそろえて返ししょう。

今月の 平均栄養価	661	26.2	22.5	348	3.0	2.6
文部科学省基準 栄養価(中学年)	660	13~ 28	18~ 22	350	3.0	2.5 未満

間違いを探せ!

この絵には毎日の料理の準備や片付けに使う道具が描かれています。よく観察して、間違っているものを2つ、正しいものを2つを線で囲ってください。



9月9日は
防災の日
全国の節句

この日は、3月3日のひなまつりに対して、お雛様の雛人形を流し流すという風習があります。この日は、お雛様の雛人形を流すという風習があります。