



# 9月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

\*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値 - (kcal) たんぱくしつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン	
2日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		594 19.5
	ハヤシライス (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ハヤシライス (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら		チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
3日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		604 29.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ		
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいたい・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
4日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		680 29.2
	チャンポンめん (ちゅうかめん)	こむぎこ					
	チャンポンめん (スープ)	でんぷん	あぶら	ぶたにく・えび・なると		ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ・きくらげ・キャベツ・しょうが	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん	とんし	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら	
5日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 24.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ふくめに	さとう・こんにやく・じゃがいも		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
6日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ あぶら・ごまあぶら	さわら・だいたい		にんにく・ふるね・トマト	
	さんしょくあえ	さとう				キャベツ・にんじん・きゅうり	
9日 (月)	★ 6年2組 リクエストこんだて「わかめごはん」 ★						531 25.1
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	とりのてりやき			とりにく		ふるね	
	ツナのあえもの	さとう		まぐろのみずに		きゅうり・キャベツ・コーン	
だいこんのわふうスープ			ぶたにく		だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ		
10日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 22.3
	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー	こなチーズ	たまねぎ・えだまめ	
	ABCスープ	マカロニ		ベーコン		にんじん・たまねぎ・セロリー・パセリ	
11日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		566 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さわらのたつたあげ	でんぷん・こめこ	あぶら	さわら		しょうが	
	おひたし				かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
12日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		561 20.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やきつくね	でんぷん・さとう	とんし	とりにく	かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	ごもくきんぴら	こんにやく・さとう	あぶら・ごま	とりにく		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
13日 (金)	★ 2年1組 リクエストこんだて「チンジャオロース」 ★						603 25.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく		にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
17日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		597 20.2
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ	ごま				
	えびいもコロッケ	えびいも・じゃがいも・さとう	あぶら	とりにく		たまねぎ	
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	パンこ・こむぎこ・でんぷん					
すましじる	おふ			とうふ	えのきたけ・にんじん・はねぎ		
じゅうごやデザート	さとう	あぶら			かんてん	みかんかじゅう・レモンかじゅう	

18日から30日は、裏面をみてください



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき				I値 (kcal) たんぱく しつ(g)	
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>			<みどりのなかま>
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるのもとになる			おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる
*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン			
★ 4年1組 リクエストこんだて「ミルメーク」 ★							
18日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	623 25.3	
	こくとういりロールパン	こむぎこ・こくとう・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポークビーンズ	こむぎこ・じゃがいも・さとう	バター・あぶら	だいず・ぶたにく			たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム			キャベツ・きゅうり・コーン
	ミルメーク	さとう	ココアパウダー				
19日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	523 20.2	
	ちゅうかどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか			にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ
ワンタンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
20日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	584 22.9	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ししゃも			
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう	ごま	まぐろあぶらづけ			キャベツ・にんじん
かきたまみそしる			とうふ・みそ・たまご		しめじ・はねぎ		
24日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	611 25.5	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	さとう	あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく			ももかん・ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン
	わかめスープ		ごま	ベーコン	わかめ		たまねぎ・たけのこ・えのきたけ
	てづくりピーチゼリー	さとう					ももかん
25日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	546 25.1	
	コーンバターライス	こめ・むぎ	バター				コーン
	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ			にんじん・パセリ
	あおなのソテー		あぶら	ハム			ほうれんそう・キャベツ・にんじん
オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ		
26日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	621 23.3	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ			ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら				にんじん・きゅうり
くだもの					なし		
27日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	570 21.3	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	いわしのしょうがに	さとう・でんぷん		いわし			しょうが
	きりほしだいこんのもの	さとう	あぶら	さつまあげ・あぶらあげ	いとこんぶ		きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん
みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ		
30日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	588 20.3	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ハンバーグ		とんし	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが
	こふきいも	じゃがいも					
やさいスープ			ベーコン		にんじん・コーン・キャベツ・パセリ		

\* 献立は変更することがあります。今月の給食は19回の予定です。

\* お知らせ \*

- ・ 11日(水) : 4-1は三島めぐりのため給食はありません。
- ・ 12日(木) : 4-2は三島めぐりのため給食はありません。

**お月見** を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。2024年の十五夜は9月17日です。



☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立中郷小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食 (QRコードでも読み取れます)

中郷小ブログ  
携帯サイトへ

