



9月 こんだてよていひょう



三島市立坂小学校

*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					エネルギー (kcal) たんぱく質 (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		おもにからだのちようしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
2日 (月)	ぎゅうにゅう カレーライス (おぎいりごはん) (ルウ) ふくじんづけ フルーツジュレ	こめ・むぎ じゃがいも さとう			ぎゅうにゅう こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しそのは もも・みかん・パイン・アセロラジュレ	651 18.5
3日 (火)	ぎゅうにゅう やきにくどん (おぎいりごはん) (ぐ) ワントンスープ	こめ・むぎ さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ にんじん・たまねぎ・はねぎ	539 22.5
ふるさと給食の日 4日 (水)	ぎゅうにゅう わかめごはん かぼちゃのそぼろに みそしる くだもの さけぼっば (ふりかけ)	こめ・むぎ じゃがいも・てんぷん・さとう	あぶら	とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・キャベツ・はねぎ なし	567 17.2
5日 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん ブリフライ おしキャベツ ごまソース ぐだくさんじる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ さとう	あぶら ごま	ブリ とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんにく・ごぼう・だいこん・はねぎ	615 23.0
6日 (金)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ピーズサラダ たまごスープ	こめ・むぎ さとう てんぷん	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	はくさいキムチ・たまねぎ キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン にんじん・きくらげ・チンゲンサイ	483 21.6
9日 (月)	ぎゅうにゅう あげパン(ココアあじ) ポトフ ヨーグルトあえ	こむぎこ・さとう じゃがいも	ショートニング・あぶら	ぶたにく・ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	あげパンだ♪ セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ みかん・パイン・もも	567 22.0
10日 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん とうふのカレーに じゃがいものちゅうかサラダ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・だいず・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんじん・きゅうり	558 20.5
11日 (水)	ぎゅうにゅう なめし やきつくね きんぴら みそしる	こめ・むぎ・なめし さとう さとう		かつおけづりぶし とりにく・かつおけづりぶし さつまあげ みそ・とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ひろしまな・きょうな・だいこんのは キャベツ・しょうが ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・えのき・はねぎ	535 19.2
12日 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん さわらのマヨマスタードやき にびたし とんじる	こめ・むぎ パンこ	マヨネーズ	さわら	ぎゅうにゅう	こまつな・キャベツ・コーン ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	622 27.4
13日 (金)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ぎょうざ はるさめとぶたにくのいためもの わかめスープ	こめ・むぎ・さとう こむぎこ はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら あぶら・ごまあぶら ごま	ぶたにく ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが キャベツ たまねぎ・にんじん・にら	552 18.3

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



17日から30日は、裏面をみてください。

ローリングストックのポイント

備える

- 水**
 - 1人1日3リットル × 3日分以上必要。
- 食料品**
 - 食べ慣れているもの。
 - 保存性の高いもの。
 - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
 - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
 - カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえる	
		たんずいぶつ *炭水化物	しつ *脂質	しつ *たんぱく質	むかしつ *無機質	むかしつ *ビタミン・無機質	
お月見 17日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん うさちゃんハンバーグ ケチャップ ひじきのいために みそしる じゅうごやデザート	こめ・むぎ さとう こんにやく・さとう さとも さとう	あぶら	とりにく・ぶたにく・だいず とりにく みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく ひじき わかめ かんてん	629 22.6	
18日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき こまつなのびたし ぐだくさんじる	こめ・むぎ さとう さとう こんにやく	あぶら ごま・ごまあぶら	さば とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう にんにく・しょうが・にら こまつな・にんじん・しめじ ごぼう・だいこん・かぼちゃ・はねぎ	591 28.4	
19日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん オムレツ マッシュルームソース コーンポテト やさいスープ	こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう じゃがいも	あぶら バター	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト コーン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	561 20.3	
20日 (金)	ぎゅうにゅう ツナごはん きびなごフライ ごまあえ みそしる	こめ・むぎ・こんにやく パンこ・こむぎこ・さとう さとう	あぶら ごま	まぐろあぶらづけ きびなご・だいずこ みそ・とうふ	ぎゅうにゅう ほししいたけ・にんじん にんじん・キャベツ たまねぎ・はねぎ	540 22.1	
24日 (火)	ぎゅうにゅう ハヤシライス (むぎいりごはん) (ルウ) フレンチサラダ	こめ・むぎ こむぎこ・じゃがいも さとう	バター・あぶら あぶら	ぶたにく こなチーズ	ぎゅうにゅう しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン	583 21.1	
25日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん はっぼうさい もやしとわかめのスープ みかんゼリー	こめ・むぎ でんぶん さとう	あぶら・ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか とうふ・かまぼこ	ぎゅうにゅう ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん もやし・にんじん・にら みかんかじゅう	502 22.1	
26日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さんまかぼすレモンに きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる	こめ・むぎ でんぶん・さとう	あぶら	さんま ぶたにく みそ・とうふ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう かぼすかじゅう・レモン きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし だいこん・えのき・はねぎ	614 23.3	
27日 (金)	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン (ちゅうかめん) (しる) いかチヂミ きゅうりのカリカリづけ	こむぎこ ごま こむぎこ・こめこ・さとう さとう	あぶら	ぶたにく・やきぶた・なるとまき いか	ぎゅうにゅう にんにく・にんじん・コーン・もやし・キャベツ・チンゲンサイ キャベツ・にら きゅうり	573 24.5	
30日 (月)	ぎゅうにゅう おやかどん (むぎいりごはん) (ぐ) はるさめスープ	こめ・むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく・たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんじん・キャベツ・はねぎ	559 22.0	

今月の給食は19回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

☆お知らせ☆

- ・9月 4日 「ふるさと給食の日」です。三島市産・静岡県産の食材を使用します。
- ・9月17日 十五夜にちなんで、「おつきみこんだて」です。おたのしみに♪



お月見を楽しんでみませんか?

あき ぎょうじ つきみ きゅうれき がつ にち じゅうご や ちゅうしゅう
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
めいげつ よ よぞら う つき なが しゅうかく かんしゃ いわ
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。

