



# 2024年 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～9月の栄養目標：バランスのよい朝ごはんを食べよう～



三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・むかしつ ビタミン・無機質	
2 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん げんきどん わかめとコーンのスープ				ぎゅうにゅう	610 Kcal 26.1 g 20.7 g 2.2 g 334 mg	
3 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん チリコンカン ドレッシングあえ				ぎゅうにゅう	606 Kcal 24.9 g 19.6 g 1.7 g 359 mg	
4 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかめん みそラーメン ぎょうざ だいこんサラダ				ぎゅうにゅう	621 Kcal 28.0 g 21.2 g 3.2 g 434 mg	
5 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん かぼちゃのそぼろに かきたまみそしる				ぎゅうにゅう	658 Kcal 26.8 g 22.9 g 1.8 g 299 mg	
6 (金)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん あじフライ むしキャベツ ごまソース けんちんじる				ぎゅうにゅう	582 Kcal 23.0 g 18.2 g 2.1 g 325 mg	
9 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん とうふのカレーに ヘルシーサラダ				ぎゅうにゅう	656 Kcal 27.5 g 23.3 g 3.0 g 423 mg	
10 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん ツナそぼろ にしよくどん いりたまご みそしる				ぎゅうにゅう	580 Kcal 26.8 g 18.8 g 2.1 g 291 mg	
11 (水)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん にくじゃが みそしる くだもの				ぎゅうにゅう	603 Kcal 24.2 g 14.4 g 1.9 g 331 mg	
12 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん とりのからあげ じゃがいものちゅうかサラダ わかめスープ				ぎゅうにゅう	601 Kcal 23.2 g 21.6 g 2.3 g 267 mg	

13日(金)からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
13 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん たちうおフライ ひじきのいために みそしる		こめ・むぎ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも		こめあぶら こめあぶら さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう たちうお さつまあげ わかめ	いんげん たまねぎ はねぎ	597 Kcal 20.7 g 20.8 g 2.2 g 305 mg
17 (火)	<b>* 十五夜</b>							
	ぎゅうにゅう むぎいりごはん やきにく ちゅうかコーンスープ おつきみデザート		こめ・むぎ さとう かたくりこ かたくりこ さとう かこうでんぶん		ごま こめあぶら ごま とうふ たまご	ぶたにく とうふ たまご かんてん	ぎゅうにゅう ふるね にんにく おうとう(黄桃) たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ほししいたけ たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン はねぎ みかんかじゅう ブルーベリーかじゅう	621 Kcal 26.4 g 17.6 g 2.3 g 357 mg
18 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あつやきたまご 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 さとう かこうでんぶん さとう じゃがいも		しょくぶつゆ たまご こめあぶら あぶらあげ みそ	たまご さつまあげ ぶたにく こんぶ あおのり わかめ	だいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん はねぎ	562 Kcal 23.1 g 17.7 g 2.4 g 332 mg
19 (木)	<b>* みしまおうちごはんの日 ・ ・ みんなでわいわいしょくじをたのしみましょう！！</b> <b>* 4、5年生 自然教室 1日目</b>							
	ぎゅうにゅう とりにくのたきこみごはん ジャーマンポテト やさいスープ		こめ むぎ じゃがいも		オリーブオイル こめあぶら	とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン たまねぎ にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	613 Kcal 24.2 g 24.7 g 2.5 g 328 mg
20 (金)	<b>* 4、5年生 自然教室 2日目</b>							
	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶうちゃんどん たまごスープ		こめ・むぎ さとう こんにやく かたくりこ かたくりこ		こめあぶら こめあぶら	ぶたにく かまぼこ たまご わかめ	ぎゅうにゅう にんにく ふるね たまねぎ たけのこ こまつな にんじん キャベツ しめじ はねぎ	563 Kcal 29.2 g 17.2 g 2.5 g 354 mg
24 (火)	<b>* ふるさと給食</b>							
	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのカレーチーズやき みしまのしめじのにびたし みそしる		こめ・むぎ さとう じゃがいも			さば とうふ みそ わかめ	ぎゅうにゅう こなチーズ しめじ にんじん こまつな たまねぎ はねぎ	555 Kcal 27.3 g 17.0 g 2.4 g 353 mg
25 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ちくわのいそべあげ こまつなのにびたし かきたまじる		こめ・むぎ こむぎこ かたくりこ		こめあぶら こめあぶら	ちくわ たまご とうふ たまご	ぎゅうにゅう あおのり こまつな にんじん しめじ たまねぎ にんじん はねぎ	569 Kcal 23.9 g 17.6 g 2.1 g 350 mg
26 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ふくめに ほうれんそうサラダ		こめ・むぎ さとう こんにやく じゃがいも			とりにく なまあげ マヨネーズ	ぎゅうにゅう たけのこ にんじん えだまめ ほうれんそう にんじん ホールコーン	564 Kcal 20 g 19.3 g 2.1 g 327 mg
27 (金)	ぎゅうにゅう りんごチップいりまるパン ポークビーンズ ツナサラダ		こむぎこ さとう じゃがいも こむぎこ		ショートニング バター こめあぶら こめあぶら	だっしふんにゅう だいず ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう りんご たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	598 Kcal 26.6 g 21.3 g 2.0 g 323 mg
30 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶりのしおこうじやき ツナいりごまあえ とんじる		こめ・むぎ さとう じゃがいも		ごま ごま	ぶり まぐろあぶらづけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	659 Kcal 33.7 g 26.6 g 1.9 g 389 mg

今月の給食は19回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

### 月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月17日です。美しい月を楽しみましょう。



☆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

三島市立佐野小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立佐野小学校

検索