

2018年

# 9月献立予定表

(1) 北部小学校 給食回数 18回

<もくひょう>

## 朝食を食べよう

<予定>

29日(土) 運動会 給食なし  
10月 1日(月) 振り替え休日

日	主食 パン・ごはん	の み もの	副食(おかず)	きいろのなかま ねつやちからになる	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	エネルギー	ひとことメッセージ	
							タンパク質		食塩相当量
3月	トマトツナうどん	牛乳	フルーツヨーグルト ロールパン	パン うどん アーモンド ごま ナタデココ	ぎゅうにゆう まぐろ ヨーグルト	トマト にんじん	いちご(ジャム) もやし	2学期が始まりました。2色(オレンジ・ホワイト)の色鮮やかな冷たいうどんです。	
							きゅうり コーン		599
							みかんかん パインかん ももかん パナナ		19.3
4火	カレーライス (ベジタブル)	牛乳	シーフードサラダ	むぎごはん あぶら さとう	ぎゅうにゆう とりにく いか えび わかめ	かぼちゃ トマト いんげん にんじん	なす たまねぎ にんにく	皆さんの大好きな『カレーライス』。香辛料をちよっぴりきかせて夏バテなんて吹き飛ばしましょう。	
							りんごペースト キャベツ		611
							きゅうり レモンじる		22.9
5水	キムチチャーハン	牛乳	ちんげんさいののりすあえ ちゅうかスープ	ごはん ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく えび とりにく とうふ たまご のり しらすぼし	ごまつな にんじん ちんげんさい	ねぎ はくさいキムチ	豚肉に含まれるビタミンB <sub>1</sub> は、疲れを回復させる助けをしてくれます。他の食品とあわせて食べましょう。	
							にんにく きくらげ もやし		595
									25.1
6木	あげパン	牛乳	ワントンスープ チキンあえ	パン さとう アーモンド あぶら ワントン ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく わかめ	にら にんじん	ねぎ もやし きゃべつ	アーモンドなどのナッツは果物の種の部分です。発育に必要な栄養分をたくさん含んでいます。主に脂質やタンパク質を多く含んでいます。	
							きゅうり しょうが レモンじる		633
									21.5
7金	わかめごはん	牛乳	さばのみぞれに にくじゃが みそしる くだもの	ごはん ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう わかめ さば あぶらあげ みそ ぶたにく	いんげん にんじん	だいこん たまねぎ	肉じゃがの発祥地は京都の舞鶴市(じゃがいも:男爵)や広島県の呉市(じゃがいも:メークイン)などと言われています。肉じゃがから地域おこしがされています。	
							オレンジ しらたき		665
									26.6
10月	むぎごはん	牛乳	ホイコウロウ ナムル はるさめスープ	むぎごはん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ	ちんげんさい にんじん	しょうが ねぎ キャベツ	回鍋肉(ホイコウロウ)は鍋を回す(あおる)ことではなく、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理した肉料理です。	
							にんにく たまねぎ しいたけ もやし きゅうり		580
									21.5
11火	コッペパン	牛乳	やきそば キャベツスープ くだもの	パン やきそば あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく えび	ピーマン にんじん	りんご(ジャム) たまねぎ	やきそばにえびを入れて、カルシウムアップさせます。日本のやきそばの特徴はウスターソースを使います。	
							キャベツ もやし しいたけ コーン パナナ		604
									22.2
							2.8		

★こんにやくはこんにやくいもから加工(かこう)されると緑(みどり)の仲間(なかま)になります。

**9月分の引き落とし日は10月1日です。**

2018年

# 9月献立予定表(2)

北部小学校

日	主食 パン・ごはん	の み もの	副食(おかず)	きいろのなかま ねつやちからになる	あかのなかま ちやにくになある	みどりのなかま からだのちようしきをとのえる	エネルギー	ひとことメッセージ ★お家の人とよんでね		
							タンパクしつ			食塩相当量
12 水	にくどん	牛乳	にんじんシリシリ みそしる	ごはん さとう あぶら ごま ふ じゃがいも	ぶたにく とうふ わかめ みそ たまご まぐろ	ちんげんさい にんじん	たまねぎ ごぼう	625	「ニンジンシリシリ」は <b>6の1SS</b> さんの紹介アレンジメ ニューです。	
							だいこん コーン	26		
							しらたき	2.3		
13 木	まるパン	牛乳	ローストチキン トマトサラダ たまごスープ	パン さとう アーモンド あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゆう とりにく たまご ベーコン わかめ	とまと	きゅうり キャベツ	600	丸パンにチキンやサラダをはさんで食べてくださ い。	
							たまねぎ	26.9		
								2.5		
14 金	ごはん	牛乳	あきなすとかぼちゃのそぼろあん あおなのスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ たまご	かぼちゃ にんじん ちんげんさい	なす たまねぎ	606	秋のなすやかぼちゃは実がしまり、夏の野菜よりも おいしくなっています。	
							えだまめ しょうが	21.6		
								1.8		
18 火	サンドパン	牛乳	しろみさかなのフライ チーズポテト ビーフンスープ	パン あぶら じゃがいも ビーフン かたくりこ パンこ	ぎゅうにゆう ほき チーズ たまご	ほうれんそう にんじん	しいたけ たまねぎ	640	ビーフンは米粉で作った細めの麺です。乾燥したも のを戻し、肉や野菜とともに炒めた料理が多いで す。今回はスープに入れました。	
								24.3		
								3.0		
19 水	チキンピラフ	牛乳	チーズとあさりのまめサラダ コンソメスープ	ごはん パター さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう とりにく だいず チーズ あさり しらすぼし ベーコン ぶたにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース	612	「チーズとあさりの豆サラダ」が今月の合同献立で す。食物繊維の多い料理になっています。	
							コーン キャベツ	22.6		
							きゅうり パインかん	2.5		
20 木	ジャージャーめん	牛乳	トマト ちゅうかスープ おはぎ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ じゃがいも おはぎ	ぎゅうにゆう ぶたにく こおりとうふ みそ とうふ たまご	とまと ごまつな にんじん	しょうが にんにく	600	おはぎはおもにお彼岸の供物として食べます。春は 牡丹から「ぼた餅」、秋は萩から「おはぎ」と言わ れる説があります。	
							しいたけ ねぎ もやし	25		
							きゅうり きくらげ	2.9		
21 金	さつまいもごはん	牛乳	さかなのしおゆき けんちんじる くだもの	ごはん さつまいも ごま さといも	ぎゅうにゆう さんま とうふ	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ しいたけ	621	魚には骨があります。おはしを上手使って食べましょ うね。お家でも練習してみましょ。また、今日は十五夜 献立になっています。今年の十五夜は24日です。	
							なし こんにやく	22.7		
								2.1		
25 火	ミルクパン ジャム	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ くだもの	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゆう だいず ベーコン ぶたにく	ピーマン にんじん	いちご(ジャム) たまねぎ	620	『チリコンカン』はアメリカ合衆国の国民食の1つ です。「肉入り唐辛子」を意味します。	
							にんにく キャベツ きゅうり	23.2		
							パインかん パナナ	2.4		
26 水	ごはん	牛乳	てんしんセレクト(はるまき しゅうまい) マーボー豆腐 ちんげんさいのスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とうふ とりにく たまご	ちんげんさい にんじん	しょうが にんにく ねぎ	659	今月のセレクトは <b>点心セレクト</b> です。「春巻き」か 「しゅうまい」のどちらか1つを選んでください。	
							たけのこ たまねぎ	26.5		
							しいたけ	2.9		
27 木	こめっこぱん	牛乳	カレーうどん アーモンドサラダ	こめこパン うどん じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ	604	「カレーうどん」は皆さんが大好きなカレー風味で 食欲がそそられます。夏バテ防止になることでしょ う。	
							きゅうり パインかん	21.2		
								3.2		
28 金	ソースカツどん (はつがげんまい)	牛乳	さっぱりづけ なめこじる	はつがげんまいごはん こむぎこ さとう コーンフレーク パンこ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご とうふ みそ しらすぼし	にんじん	なめこ だいこん ねぎ	683	明日は、運動会です。「勝つ」にかけてソースカツ です。当日、今までの頑張りが出せるように、体調 を整えてくださいね。	
							キャベツ きゅうり かぶ	24.4		
							レモンじる	2.5		
							平均エネルギー	620	きじゅん	640kcal
							平均たんぱくしつ	23.5		18~32 g
							平均しよくえん相当量	2.6		2.5g