

9月 よてい こんだてひょう



原村立原小学校

日	牛乳	こんだて 主食…ご飯、パン、めんなど 主菜…魚、肉、卵などのおかず 副菜…野菜などのおかず 汁物、デザートなど	★行事★ 一口メモ	給食に使われる食品			栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
				血や肉をつくる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や熱になる食品 (黄)	
2月		ごはん ちくさやき たぶとうあえ よしのじり	一部熱烈なファンカ いる納豆あえ! 白いご飯 (にもよく合うね!)	牛乳、卵、ひき肉、 チーズ、ひき肉、 ひきわり納豆、 かまぼこ、とり肉	玉ねぎ(人参) みょうろ、(ほうれん草) 小松菜、もやし (大根)、キヌサヤ	米、油、さとう 片栗粉	563 kcal 24.7 g 17.0 g 2.3 g
3火		ごはん こんさいレバーのあまから かわりおひたし まめ、こみそじる	★富見原 特交交流会★ 大豆からできたものが いくつ入っているかな?	牛乳、とり肉 豚レバー、わかめ、 しらす、チーズ、 油あげ、とうふ、 豆乳、みそ	しょうが、(ニンニク) ごぼう、もやし (ほうれん草) 玉ねぎ、長ねぎ	米、片栗粉 油、(ごぼう) さとう、白いりごま	676 kcal 27.2 g 24.4 g 2.1 g
4水		こめコパン きのこグラタン ビーンズサラダ シシリエンヌスープ ミニトマト	★4年 社会見学★ 原、子食材の会 エリ900コ のミニトマトを届けていけ!	牛乳、とり肉 チーズ、大豆、 ツナ	玉ねぎ(人参)、 れんこん、マッシュルーム、 (ほうれん草)、 きゅうり、大根、 (セリ)、(ミニトマト)	米粉コパン マカロニ、油 バター、小麦粉	684 kcal 31.5 g 26.9 g 3.0 g
5木		ごはん さばのみそに かんてんサラダ かきたまじる アゲクリプリン	★4-2 日本脳炎予防接種★ 4年生のテーマは 「魚をおいしく食べる」	牛乳、さばのみそ 寒天、昆布、ツナ たまご、生クリーム	しょうが、きゅうり (ほうれん草)、玉ねぎ 人参、えのき、小松菜	米、さとう 油、片栗粉 カラメル	763 kcal 31.1 g 28.0 g 2.3 g
6金		ごもくうどん きんぎょしゃうまい そくせきづけ	9月9日は重陽。 菊の節句と呼ばれて います。	牛乳、とり肉 油あげ、豚ひき肉、 ひき肉、たまご 錦糸玉子	干しいたけ、しめじ (ほうれん草)、人参 玉ねぎ、長ねぎ、 (ほうれん草)、きゅうり、 かぶ	うどん、さとう ごま油、パン粉 片栗粉	608 kcal 26.2 g 17.1 g 2.5 g
9月		メキシカンライス あめりかポテトビーンズ カラフルサラダ ABCスープ	★運動会特別時間割★ (20日) カレー風味の食欲アップ ご飯です!	牛乳、豚ひき肉 ウインナー、青のり 大豆、バーコン	(ニンニク)、しょうが 玉ねぎ、(人参) 大根、きゅうり、 紫キャベツ、(セリ)	米、油、片栗粉 (ごぼう) ABCマカロニ	553 kcal 17.1 g 15.7 g 2.9 g
10火		ごはん たらのチーズ焼き ゆかりあえ なめこじる V-ダマゼリー	★4年2組 希望立★ 魚をおいしく食べる	牛乳、たら ヨーグルト、チーズ とうふ、みそ 寒天	(セリ)、(ほうれん草) きゅうり、人参、えのき 大根、なめこ、 長ねぎ、アタデコ	米、マヨネーズ さとう、サイダー	596 kcal 29.0 g 15.8 g 2.0 g
11水		きたこあげパン れいしゅうサラダ あさかなたんこスープ プルーン	給食室の大きな お釜で揚げる 揚げパン!!	牛乳、きたこ 豚肉、たまご	(ほうれん草)、きゅうり、 レタス、(人参)、しょうが 長ねぎ、(ほうれん草) プルーン	米粉コパン 油、さとう 春雨	630 kcal 28.2 g 20.8 g 2.6 g
12木		ごはん あつあげのちゅうかに (ほろさめサラダ) ヒリのつるんヒスーポ	★運動会係児童会★ 片栗粉をお肉にまぶして お汁に入るとつるん!	牛乳、あつあげ 豚肉、えび ハム、とり肉	(人参)、(セリ)、 干しいたけ、(ほうれん草) きゅうり、ちんげん菜 えのき、玉ねぎ、長ねぎ	米、さとう 片栗粉、ごま油 春雨	604 kcal 24.0 g 18.0 g 2.2 g
13金		みそタンメン おつきみシートカップ こんぶあえ あつきみだんご	9月13日は 十五夜です	牛乳、豚肉 みそ、たまご ひき肉 塩昆布	(ニンニク)、しょうが 玉ねぎ、(人参)、もやし 白菜、長ねぎ、マヨ ネーズ、(ほうれん草)、 きゅうり	タンメン、油 さとう、白玉 片栗粉	713 kcal 27.9 g 18.6 g 2.6 g

栄養量の基準は エネルギー 650kcal、たんぱく質 21.1~32.5g
脂質 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満です。

○は原、子食材です。

9月の目標

食事と運動について理解しよう!

スポーツで活躍する

ための食生活チェック



◎ 毎日朝ごはんを食べていますか?

◎ 毎食 おかずもしっかり食べていますか?

◎ 野菜は残さず食べていますか?

◎ 牛乳を毎日飲んでますか?



水分補給も忘れずに!!

17火		ごはん さかなのこうほくコロコロあげ たいすもやしのセリからあえ とろろわかめのみそじる、たまご	★今週は運動会 応援の赤白メニューか いろいろ出ますよ!	牛乳、鮭 ホキ、しらす とうふ、わかめ みそ	しょうが、(ニンニク) (ほうれん草)、きゅうり 人参、大豆、もやし えのき、しめじ、梨	米、片栗粉 米粉、油、さとう いりごま	620 kcal 27.8 g 17.2 g 2.7 g
18水		うめしらすごはん あぶらあげのにくぐめやき つぼづいたえ こうほくあうえんじる	★赤と白のかまぼこ 入ったお汁です! 大根 人参も赤白だね!	牛乳、しらす 油あげ、チーズ かまぼこ、 とり肉	梅、(セリ)、 玉ねぎ、(ニンニク) (ほうれん草)、きゅうり 白菜、大根、みょうろ	いりごま、米	599 kcal 26.6 g 21.6 g 3.3 g
19木		しんしゅうきのこカレー いとりのサラダ	★運動会係児童会★ カレーを食べて練習の 疲れをふきとばそう!	牛乳、豚肉 チーズ、ハム	玉ねぎ、(ニンニク) しょうが、(人参)、しめじ エリンギ、マッシュルーム りんご、(ほうれん草)、 きゅうり、もも、パイナップル	米、油、バター 小麦粉、さとう 白玉、ゼリー	703 kcal 19.5 g 17.4 g 2.1 g
20金		まるパン チキンカツ しらいダイコンサラダ あかいミネストローネ	★運動会前日準備★ 今年勝つのは白かな? 赤かな?	牛乳、かまぼこ かつおぶし ウインナー、大豆	大根、もやし、きゅうり コーン、玉ねぎ 人参、セロリ トマト缶	まるパン、油 パン粉、さとう マカロニ オリーブオイル (ごぼう)	702 kcal 34.0 g 22.5 g 3.3 g
21土		お弁当を お願いします	★運動会★ 24日は振替休日				
25水		こめコパン かまぼこのキッシュ コールスロー きのこスープ、きんぎょ	★1年 視力検査★ 木の味覚 巨峰です。	牛乳、バーコン たまご、生クリーム チーズ、ヨーグルト とり肉	玉ねぎ、(ほうれん草) (ほうれん草)、コーン (ほうれん草)、人参、きゅうり (ニンニク)、しめじ、えのき エリンギ、小松菜、豆腐	米粉コパン、油 マヨネーズ、 オリーブオイル	656 kcal 30.8 g 27.3 g 3.0 g
26木		おはぎ あめヒラスのさいきょうやき ふくしんあえ とんじる	★2年 視力検査★ 木のあけしめしメニュー。 作りのおはぎです!	牛乳、きたこ 西京みそ 豚肉、とうふ、 みそ	(ほうれん草)、きゅうり (人参) 福神がら ごぼう、大根 長ねぎ	米、もち米 おろしごま、さとう 油、(ごぼう) こんにゃく	660 kcal 27.3 g 18.3 g 2.1 g
27金		ジャコ-めんふうソフトめん セロリとチーズのほろまき かいそうサラダ	★3年 視力 6年組祝賀★ セリリーを使った新メニュー 春巻にしてみました!	牛乳、豚ひき肉 みそ、チーズ ハム、海藻 ツナ	(ニンニク)、しょうが 玉ねぎ、(人参)、(セリ) 干しいたけ、もやし きゅうり、(セリ) 大豆、コーン、(ほうれん草)	ソフトめん 油、さとう ほろみつ ごま油、片栗粉 春巻の皮	716 kcal 26.5 g 24.2 g 2.4 g
30月		ごはん とろろハンバーグ ごまだれ きりぼしだいこんのリマヨサラダ えのきのちくわすろ	★6年薬物防止教室★ おろしごまをたっぷり使う 和風のたれでどうぞ!	牛乳、豚ひき肉 ひき肉、とうふ ひき肉、ツナ、卵 とり肉	玉ねぎ、えのき、 切干大根、きゅうり 白菜、(人参)、みょうろ	米、パン粉 片栗粉、ごま油 さとう、おろしごま ほろみつ、玉子 マヨネーズ	660 kcal 26.6 g 21.6 g 1.9 g

毎月8のつく日は歯の日です 毎月9日は食育の日です

※献立は都合により変更することがあります