

# 9月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市立鷹野学校給食センター 西館

平成28年度

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	食品名			栄養量 エネルギー たんぱく質 (蛋白質)	給食 センター から お知らせ
				熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)		
5月	○	ごはん、えびしゅうまい(2こ) マーボーどうふ	くきわかめの ちゅうかサラダ (こうみちゅうか)	ごはん、ごまあぶら、あぶら でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、いとよくだい、えび くきわかめ、ぶたにく、どうふ	きゅうり、にら、ながねぎ、もやし たけのこ、にんじん、しいたけ にんにく、たまねぎ	677 [26.7]	まわかめは 骨を強くす る食べ物で す。
6火	○	ハヤシライス パプリカのソテー	なし(1/4こ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、とりレバー	あかピーマン、なし、きピーマン さやいんげん、たまねぎ、しめじ にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが	656 [19.8]	なしは季節 の果物で す。
7水	○	くるパン、コシーニャ アルファベットスープ	ブラジルサラダ (トマト ドレッシング)	パン、あぶら、マカロニ じゃがいも、パンこ	ぎゅうにゅう レバー、いりウインナー ひよこまめ、とりにく	きゅうり、にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、トマト	620 [20.2]	コシーニャ はブラジル 風コロッセ です。
8木	○	ごはん、ハンバーグきのこソースがけ みそけんちんじる	えだまめサラダ (うめかつお)	ごはん、さといも さとう、でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく どうふ、みそ、ぶたにく	えだまめ、だいこん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ えのきたけ、もやし、ながねぎ まいたけ、こんにゃく、こまつな	593 [24.4]	枝豆は大豆 を若い内に 収穫したも のです。
9金	○	ごはん、あじのおこうじやき ひじきのもの、つみれじる		ごはん、さとう	ぎゅうにゅう、あじ、つみれ ひじき、あぶらあげ、だいた	だいこん、こんにゃく、にんじん ながねぎ、ごぼう、こまつな	568 [28.4]	つみれは魚 のすり身で できていま す。
12月	○	しょうゆラーメン ぎょうざ(2こ) にんにくのめのいためもの		ちゅうかめん、あぶら パンこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、なると ぶたにく	にんにく、にんにくのめ、しょうが たけのこ、ながねぎ、チンゲンサイ もやし、にんじん、どうもろこし メンマ、キャベツ、たまねぎ	594 [24.4]	にんにくの 芽は疲労回 復効果あり ます。
13火	○	ごはん、はんぺんチーズフライ あきやさいのみそじる	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さつまいも、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ はんぺん、チーズ、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん しめじ、こんにゃく、しいたけ チンゲンサイ	618 [23.2]	さつまいも、チ ンゲン菜と秋 が旬の野菜 を使ったみそ 汁です。
14水	○	ナン、キーマカレー チキンのレモンソテー	コーンと きゅうりのサラダ (フレンチ クリーミィ)	ナン、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、とりレバー とりにく	どうもろこし、にんじん、キャベツ レモン、きゅうり、たまねぎ えだまめ、トマト、にんにく しょうが	598 [28.0]	ナンはインド 等で食べら れるパンで す。
15木	○	ごはん、さけのおおやき さといものおかか、とんじる おつきみゼリー		ごはん、さといも、ゼリー さとう	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく かつおぶし、どうふ、みそ	にんじん、ながねぎ、だいこん ごぼう、こんにゃく、こまつな	616 [30.2]	お月見献 立、彦糸小 のリクエスト 献立です。
16金	○	ごはん しろみさかなのやさいあんかけ さわにわん	もやしのサラダ (あおじそ)	ごはん、さとう、でんぶん あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ、ぶたにく	もやし、さやいんげん、にんじん キャベツ、えのきたけ、きゅうり だいこん、しいたけ、ながねぎ ごぼう、こまつな	576 [23.0]	沢庵は材料 をさく切りに するのが特 徴です。
20火	○	コッペパン あげなすのミートスパゲティ やきフランク	コールスロー サラダ (イタリアン)	スパゲティ、パン、あぶら	ぎゅうにゅう、レバー、いりフランク ツナ	どうもろこし、キャベツ、なす きゅうり、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、にんにく、トマト	578 [22.9]	旬のなすを 使ったミート スパゲッティ です。
21水	○	ごはん、さんまのみぞれに なめこのみそじる	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	ごはん、ごま	ぎゅうにゅう、さんま どうふ、みそ	ごぼう、ながねぎ、にんじん だいこん、なめこ、きゅうり こまつな	629 [24.9]	立花小のリ クエスト献 立です。
23金	○	★チャーハン、ちゅうカラビオリ ワンタンスープ プチりんごゼリー		ごはん、ゼリー ワンタン、こむぎこ あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、なると、たまご	どうもろこし、えだまめ、にんじん ながねぎ、キャベツ、もやし こまつな、しいたけ、にんにく たまねぎ、しょうが	666 [22.3]	中華ラビオリ は大きな 餃子のような ものです。
26月	○	ごはん、さばのしょうがに ゴーヤチャンプルー いなかじる		ごはん、さといも、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、どうふ かつおぶし、みそ、たまご	だいこん、にら、にんじん ごぼう、もやし、こんにゃく にがうり、こまつな、しょうが	613 [24.6]	ゴーヤは沖 縄県で多く 作られています。
27火	○	ごはん、てりやきミートボール(2こ) あつあげのもの	かいそうサラダ (こうみわふう)	ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、あつあげ、わかめ あかすぎ、キリンサイ、おごりの ペニツノ、くきわかめ、こんぶ とりにく、ぶたにく	きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、しいたけ、こんにゃく さやいんげん	668 [25.3]	厚揚げはカ ルシウムが 豊富です。
28水	○	こどもパン、チーズオムレツ フェジョアーダ	やさいサラダ (フレンチ クリーミィ)	パン、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ レバー、いりウインナー、ぶたにく ひよこまめ、しろいんげんまめ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、さやいんげん、トマト にんにく	630 [27.9]	フェジョアー ダはブラジ ルの煮込み 料理です。
29木	○	ごはん、とりにくのからあげ(2こ) さつまいものみそじる	こまつなの サラダ (わふう)	ごはん、さつまいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく なまあげ、みそ	こまつな、にんじん、キャベツ だいこん、もやし、きゅうり たまねぎ、こんにゃく、しいたけ	676 [21.5]	前谷小のリ クエスト献 立です。
30金	○	ごはん、チヂミ チンゲンサイのいためもの ちゅうかごもくスープ		ごはん、あぶら、でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、うずらたまご いか、たこ	チンゲンサイ、たけのこ、ながねぎ にんじん、もやし、しいたけ えのきたけ、こまつな、にんにく キャベツ、にら	585 [23.7]	チヂミは韓 国風のお好 み焼きで す。

\* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。

★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ごはんと混ぜてから配せんしてください。

平均
620
[24.5]

## 生活リズムを ととのえよう!

みなさん夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しっかりと勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活のリズムを整えることが大切です。



## しっかり朝ごはん のために...

あと10分早く起きてみよう

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いの人

この10分の違いがみんなの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

## 今月のリクエスト献立

- 15日(木) 彦糸小学校
- 21日(水) 立花小学校
- 29日(木) 前谷小学校