

☆こんげつのもくひょう☆
すききらいをなくそう!



こんだてひょう



太田市立休泊小学校

平成30年度

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						I値* (kcal)	
				からだをつくる (あか)		からだのちょうしをととのえる (みどり)		ねつやちからになる (きいろ)			
		しゅしょくののみもの	おかず	1群 たんぱくしつ	2群 むぎしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ	6群 しぼう	たんぱく質 (g)	
4	火	むぎごはん	牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	にんにく りんご レモン	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう	こめあぶら カレーウ	655 20.5 17.9
5	水	とりそぼろごはん	牛乳 こまつなのびたし キムチスープ	とりにく あぶらあげ みそ おから	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えだまめ しょうが キャベツ しめじ だいこん えのきたけ ねぎ	はくさい にんにく	ごはん さとう こんにゃく	こめあぶら こめあぶら	582 23.5 18.7
6	木	わかめごはん	牛乳 しらすいりたまごまき にくじゃが キャベツときゅうりのそくせきづけ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり		ごはん じゃがいも さとう しらたき	こめあぶら	638 25.9 16.7
7	金	ココアパン	牛乳 みそラーメン だいこんサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり		ココアパン こめあぶら ちゅうかめん ドレッシング	643 23.2 25.0	
10	月	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ キャベツ にんにく		ごはん さとう はるさめ こめあぶら かたくりこ	633 24.2 19.2	
11	火	てんどん (ごはん)	牛乳 (さつまいものかきあげ・たれ) キャベツのごますあえ あきあじけんちんじる	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう しめじ なす		ごはん こんにゃく じゃがいも さとう さつまいも こむぎこ ごま	こめあぶら こめあぶら ごま	614 15.7 19.9
12	水	しょくパン スライスチーズ	牛乳 ジャーマンポテト ミートボールスープ	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ		しょくパン こめあぶら じゃがいも バター	607 23.8 23.7	
13	木	ごはん	牛乳 さばのしおこうじやき ひじきのにも キャベツのみそしる	さば だいす ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき	たまねぎ えだまめ キャベツ		ごはん さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく	645 24.9 23.7	
14	金	せわりコッパパン	牛乳 やきそば ヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし もも パイン		コッパパン こめあぶら ちゅうかめん	580 22.6 14.8	
18	火	ビビンバ (ごはん)	牛乳 (にくそぼろ) (ナムル) ちゅうかたまごスープ	ぶたにく おから ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ぜんまい にんにく だいすもやし たまねぎ えのきたけ		ごはん さとう こめあぶら こめあぶら かたくりこ ごま	625 24.1 21.7	
19	水	まるパンよこぎり	牛乳 コロケ (ソース) チリコンカン キャベツスープ	ぶたにく だいす しろいんげんまめ レッドパプリカ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ		まるパン こめあぶら じゃがいも パンこ	650 21.9 23.5	
20	木	ごはん	牛乳 さんまのかばやき さといものそぼろに なめこじる	さんま とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう なめこ だいこん ねぎ たまねぎ		ごはん さといも こめあぶら こめあぶら かたくりこ	658 23.6 22.2	
21	金	こめっこぱん	牛乳 わふうスパゲッティ こまつなサラダ	ベーコン あさり ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あさつき こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく レモン		こめっこぱん こめあぶら スパゲッティ バター さとう	608 25.3 19.4	
25	火	ごはん	牛乳 ハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら いんげんのみそしる	とりにく ぶたにく さつまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しめじ だいこん れんこん たまねぎ ねぎ		ごはん こんにゃく こめあぶら じゃがいも さとう ごま かたくりこ こめあぶら	609 22.3 18.4	
26	水	くろコッパパン	牛乳 オータムシチュー コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん なまクリーム	たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり		くろコッパパン こめあぶら さつまいも さとう	585 23.5 17.7	
27	木	ごはん おかかふりかけ	牛乳 クリスピーチキン ポトフ りんご	とりにく ウイパー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご		ごはん こめあぶら こむぎこ じゃがいも	605 20.0 18.8	
28	金	はちみつパン	牛乳 ごもくうどん いかくんサラダ チーズ	ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ きゅうり セロリー		はちみつパン こめあぶら うどん さとう	588 26.4 18.2	

※材料の都合で献立変更もあります。 ※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。
※野菜はすべて加熱してあります。 ※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

9月分の給食費の引き落としは、9月26日(水)です。
スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。

9/1 防災の日

備えは万全ですか?

十五夜

9月24日は「十五夜」です。「中秋の名月」ともいい、稲穂に見立てたすすきを飾り、お供え物をして、秋の豊作を祈りながら満月のお月見をします。この時期に収穫される里芋を十五夜にお供えする風習があり、この日の月を「いも名月」と呼びます。

給食では、20日に「里芋のそぼろ煮」をだします。