



平成30年9月きゅうしょくこんだてひょう

太田市立太田東小学校



日	曜	こんだて		おもな さいりょうと ばたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
				あか		みどり		きいろ		
				からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーのもとになる		
主食・飲み物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4	火	ココアあげパン	ラビオリスープ	ラビオリ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン	あぶら	609 19.4 21.8
5	水	えだまめごはん	なめこじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく えだまめ なめこ だいこん ねぎ	ごはん	あぶら	608 25.6 19.0
6	木	くろパン	やおやスパゲッティ	ベーコン	ショア	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ なし だいこん きゅうり	パン	バター	611 22.4 15.7
7	金	ごはん	マーボーなす	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なす ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん	あぶら	653 24.1 20.9
10	月	ごはん	ワントンスープ	なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ メンマ しょうが	ごはん	ごまあぶら	602 24.6 15.6
11	火	しょくパン	コンソメスープ	めだまやき	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン ピーマン しめじ きゅうり	パン	オリーブオイル	595 26.1 25.8
12	水	さくらごはん	こんさいのみそじる	ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう しめじ きゅうり	ごはん	あぶら	614 17.9 17.9
13	木	ナン	キーマカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく こんにゃくパスタ キャベツ きゅうり	ナン	あぶら	599 21.3 23.7
14	金	ごはん	あおなのみそじる	さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	ごはん	ごまあぶら	621 21.7 16.8
17	月	🌸 けいろうの日 🌸								
18	火	パーカーハウス	ハンバーグ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	だいこん きゅうり たまねぎ	パン		632 23.4 23.5
19	水	なめし	にくじゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん	あぶら	650 23.1 15.5
20	木	ごはん	けんちんじる	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん	ごはん	あぶら	631 22.1 18.2
21	金	あきのかおり	あさりのみそじる	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ だいこん ねぎ もやし	ごはん	あぶら	650 24.0 16.0
24	月	しゅうぶんの日のふりかえきゅうじつ 🌸								
25	火	ロールパン	チキンのトマトクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ コーン	パン	あぶら	628 23.4 21.3
26	水	ごはん	とうふのみそじる	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ だいこん いんげん こんにゃく	ごはん	あぶら	613 22.8 15.4
27	木	ほうれんそうパン	きつねうどん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ だいこん ねぎ	パン	あぶら	599 23.5 17.4
28	金	ごはん	かきたまじる	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん	あぶら	615 24.6 16.9

★材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
★米、牛乳は太田市産を使用しています。★野菜はすべて加熱してあります。

9月の給食費の引き落としは9月26日(水)です。
前日までに、口座の残金確認をお願いいたします。

?給食クイズ?

梨は、甘くてみずみずしいですが、一番甘みが強いのは、次のうちのどの部分でしょう?

- ①皮に近い部分 ②芯に近い部分 ③どの部分も同じ



正解は、①の皮に近い部分です。

逆に、芯の部分には酸味があります。また、上の方よりも下の方が甘いそうです。

梨は歴史の古い果物で、弥生時代には、すでに食べられていました。

旬の果物はおいしくて栄養たっぷりです。

積極的に摂りましょう。