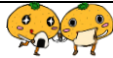


がつこんだてよていひょう
9月献立予定表

令和6年度木江小学校



に がつき 二学期がスタートしましたが、まだまだ暑い日が続きます。バランスのよい食事や水分の補給で、体調管理をしましょう。
やさい 野菜は90%前後が水分なので、水分やミネラル分の補給にも役立ちます。しっかり食べましょう。

日曜	こんだてめい 献立名	I初ギ- タパク質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる
2月	きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう ミネストローネ うめおかかあえ 	677kcal 17.5 g 306 mg	チキンウインナー ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん トマト (コーン しめじ) たまねぎ こまつな セロリ にんにく キャベツ もやし うめぼし	(こめ じゃがいも) だいずあぶら マカロニ オリーブオイル
3火	しろごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ごまじゃこあえ じゃがいものみそしる	665 28.2 398	とうふ ぎゅうにゅう うし・ぶたひきにく ちりめんじゃこ たまご あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ パンこ じゃがいも
4水	ロールパン ぎゅうにゅう やきビーフン かきたまじる フルーツカラフルあえ	563 27.2 378	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご とうふ	にんじん ねぎ キャベツ たけのこ にんにく こまつな たまねぎ なましいたけ バナナ もも みかん パイン	パン ビーフン ゼリー
5木	しろごはん ぎゅうにゅう ゴーヤのかきあげ ひじきとだいずのものにあおなのみそしる	606 25.5 403	えび たまご ぎゅうにゅう だいず ひらてん ひじき とうふ あぶらあげ	にんじん ゴーヤ たまねぎ さやいんげん こんにゃく えのきだけ こまつな ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう こやのにもとんじる ぶどうゼリー	675 29.7 401	こやどうふ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ あつあげ	にんじん たまねぎ グリンピース にら なましいたけ ごぼう ぶどう	こめ むぎ さとう さといも ナタデココ
9月	しろごはん ぎゅうにゅう いりどり いりたまごのサラダ わかめじる	614 25.8 370	とりにく ひらてん ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ かまぼこ	にんじん ごぼう なましいたけ こまつな ねぎ こんにゃく キャベツ たまねぎ	こめ さといも さといも
10火	かいそうまぜごはん ぎゅうにゅう じゃがいものうまに あつあげのみそしる	594 24.3 391	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ ちりめんじゃこ わかめ ひじき	にんじん ねぎ うめぼし たまねぎ こんにゃく グリンピース なましいたけ	こめ じゃがいも さとう
11水	ロールパン ぎゅうにゅう ひやしちゅうかさば にくだんごのスープ ヨーグルト	612 26.9 400	ロースハム ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト (にくだんご)	チンゲンさい もやし きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	パン ちゅうかめん さとう
12木	しろごはん ぎゅうにゅう イワシのかばやき いそのかあえ かぼちゃのみそしる	619 26.0 381	いわし とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ のり	こまつな キャベツ もやし にんじん かぼちゃ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう
13金	コーンライス ぎゅうにゅう アジのみそマヨやき ゆでやさい トマトスープ アーモンドいりこ	587 26.3 321	あじ ベーコン ぎゅうにゅう あおのり こいわし	にんじん コーン キャベツ トマト たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも マヨネーズ
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのごまあげ いたなんきんのすのもの とうふのすましじる おつきみゼリー 	646 27.7 432	ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ	にんじん ねぎ そうめんうり きゅうり えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ ゼリー
18水	ナン&キーマカレー ぎゅうにゅう スパゲティサラダ とうふのスープ 	602 29.3 325	うし・ぶたひきにく ぎゅうにゅう えんどう いんげん ひよこめ たまご ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ セロリー りんご ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ なましいたけ	ナン スパゲティ バター
19木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう きりたんぽなべ えだまめとだいこんのサラダ ココアプリン 	635 23.6 382	とりにく ぎゅうにゅう ロースハム ちりめんじゃこ	あかじそ ねぎ まいたけ ごぼう にんじん にんにく しょうが きゅうり	こめ きりたんぽ さとう ココア
20金	給食無し				
24火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ たくあんあえ かきたまスープ	609 29.7 462	とうふ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご カニカマ	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ こまつな しょうが にんにく	こめ むぎ さとう
25水	しろごはん ぎゅうにゅう レモンでしっとりとりからあげ もやしのナムル ふのすましじる	590 30.3 321	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ	こまつな レモン にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし なましいたけ	こめ こむぎこ さとう ふ
26木	ごまトースト ぎゅうにゅう とりにくととうがんのさつぱりに ヨーグルトあえ	578 25.7 363	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンさい とうがん しょうが レモン にんじん バナナ みかん もも パイン レーズン	パン さとう マーガリン
27金	もやしとひきにくのどんぶり ぎゅうにゅう ゆかりあえ とうふのみそしる	601 28.2 338	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	にんじん あかじそ ねぎ もやし しろねぎ しょうが キャベツ だいこん たまねぎ なましいたけ	こめ さとう でんぷん
30月	ちゅうかまぜごはん ぎゅうにゅう ツナサラダ ワンタンスープ	568 24.8 302	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ トマト しょうが キャベツ きゅうり チンゲンさい たまねぎ	こめ さとう ワンタン

おおさきかみしまきゅうしよくとういつ
大崎上島給食統一メニュー

- ① ぼうさい ひ 防災の日メニュー……9月1日は、非常食の「救給カレー」を提供します。
にほんかくち ぎょうじしよく しょういく ひ あきたけん なべ しょうかい うらめんさんしょう
② 日本各地の行事食……9月の食育の日(19日)は、秋田県の「きりたんぽ鍋」を紹介しします。(レシピは、裏面参照)