

平成27年9月のこんだて

青山小学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 水	キーマーカレー	きゅうりのピクルス サイダーゼリー	牛乳豚肉レンス巻(乾) 粉 寒天	米バター、サラダ油小麦 粉、グラニュー糖、上白糖	にんにく、しょうが玉葱にんじん、セロリ、 ホールトマト、りんご(ジャム)、パセリ、キャベ ツ、ピーマン、だいこん、きゅうり、レモン、バ イン根	玄米、チキンカツ、ウイン、カレー 粉、揚げ、ベイクアップ、白コショウ、 ケチャップ、ソース、シチュー、タイ ム、ガラムマサラ、揚げずし、りんご 酢、白ワイン、サイダー	709 kcal 22.1 g 1.7 g
3 木	ごはん	いかのチリソース 香めと野菜のいため物 とうがんとうり肉のスー	牛乳いか、ウインナー、干し貝 柱、とり肉	米、サラダ油、でんぷん、上 白糖、砂糖、きび砂糖	にんにく、しょうが、おび、にんじん、玉 葱、キャベツ、チンゲンツァイ、とうが ん、きくらげ(乾)	玄米、白ごししょう、トランプジャ ン、トマトケチャップ、しょうゆ、白 酒、パプリカ、揚げ、タコ、のり	647 kcal 24.4 g 3.0 g
4 金	冷やし かき揚げうどん	ごちそうあえ 水ようかん	牛乳、鶏肉、大豆、たまご、油 揚げ、揚げ、きくらげ、ひじき、おか ら、あずき(乾)、粉寒天	うどん、いりご(白)、さ つまいも、小麦粉、サラダ 油、きび砂糖、にんじん、 (白)、三温糖	人参、干し椎茸、おび、玉葱、さやいん げん、にんじん、ごちそう、もやし	玄米、しょうゆ、天塩、本みりん、 けずりおし、あつ割り、だし昆 布、卵	685 kcal 26.1 g 2.8 g
7 月	チキンピラフ	白身魚のエスカパッ トマトスープ	牛乳、豚肉、ホキ、ベーコン、粉 チーズ	米、バター、サラダ油、でん ぷん、上白糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム、ホール コーン、グリーンピース、トマト、ピーマ ン、黄ピーマン、きゅうり、セロリ、に んにく、パプリ	白ごししょう、からし(乾)、天 塩、りんご酢、トマトケチャッ プ、ソース、ウイン、ベイクア ップ、揚げ	648 kcal 23.9 g 3.0 g
8 火	ゆかりごはん	たまごやきのくずあんかけ 切り干し大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、たまご、油揚げ、 生わかめ、白みそ、おみそ	米、サラダ油、三温糖、上白糖 でんぷん、じゃがいも、 いりご	おび、干し椎茸、人参、干し椎茸、 おび、えのきたけ、切り干しだいこん、に んじん、ごちそう	ゆかり粉、玄米、しょう ゆ、卵、けずりおし	630 kcal 23.9 g 3.0 g
9 水	ソフトフランスパンの ガーリックトースト	タンダーリーチキン マッシュポテト アルファベットスー	牛乳、とり肉、ヨーグルト	ソフトフランスパン マーガリ ン、じゃがいも、サラダ油、 マカロニ	しょうが、にんにく、ホールコーン、玉 葱、にんじん、マッシュルーム、はくさ い、パセリ	天塩、白コショウ、グローブ、 オールスパイス、白ワイン、カ レー粉、パプリカ、ガラムマサ ラ、黒、揚げ	620 kcal 29.2 g 2.8 g
10 木	すき焼き	わかめスープ 果物(梨)	牛乳、豚肉、生わかめ、たまご	米、でんぷん、サラダ油、三 温糖、ごちそう	しょうが、にんじん、玉葱、おび、干し椎 茸、ピーマン、おび、にんじん、 さし	しょうゆ、玄米、本みりん、揚げ だし、トマトケチャップ、 卵、揚げ、白ごししょう	643 kcal 24.3 g 2.7 g
11 金	稲穂(もちもち)の ごはん	あじとしゃも のから揚げおびソース ぞめん汁 果物(巨峰)	牛乳、とり肉、油揚げ、あじ、し しゃも	米、もち米、きび、サラダ油、 上白糖、いりご(白)、で んぷん、三温糖、干しとう ご(乾)	干し椎茸、おび、しょうが、にんじん、 玉葱、巨峰	本みりん、しょうゆ、玄米、 ごししょう、けずりおし、う すくちしょうゆ	633 kcal 27.1 g 2.3 g
14 月	スパゲティシリアン	コールスローサラダ 果物(梨)	牛乳、ベーコン、おきえび、いか、 粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、 サラダ油、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュル ーム、ホールトマト、パセリ、キャベツ、 ホールコーン、玉葱、レモン、おし	白コショウ、天塩、トマト ピューレ、トマトケチャッ プ、ソース、パプリカ、白ワイン、 りんご酢、白ごししょう	652 kcal 25.5 g 2.4 g
15 火	ごはん	さばのごちそう、おび、 じゃがいものさんびら みそ汁	牛乳、さば、揚げ、きくらげ、わかめ、 漬物、おび、さきおび	米、いりご(白)、上白糖、 じゃがいも、きび砂糖、にん じん、(黒)、サラダ油、三 温糖、玉葱	にんじん、玉葱、ごちそう、ごぼう	玄米、白ごししょう、しょう ゆ、本みりん、けずりおし、一 味唐辛子、だし昆布	625 kcal 25.5 g 2.6 g
16 水	はちみつトースト チーズトースト	ハンガリーシーチ ュー、パプリカサラダ マンドレッシング	牛乳、ベーコン、豚こぶ、粉チ ーズ、大豆(国産、乾)、スライス チーズ	厚切パン、はちみつ、サ ラダ油、じゃがいも、揚げ バター、小麦粉	にんじん、玉葱、しょうが、グリーンピー ス、黄ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、 きゅうり、おかん、レモン	揚げ、トマトピューレ、天 塩、白コショウ、カレー粉、中 濃ソース、トマトケチャッ プ、卵、揚げ	681 kcal 24.6 g 2.8 g
17 木	チャーハン	もやしの風味あえ ビーフンスー	牛乳、豚肉、たまご	米、サラダ油、ごちそう、三 温糖、ピーマン	しょうが、にんじん、おび、干し椎茸、 キャベツ、きゅうり、もやし、はくさい、 小松菜	揚げ、玄米、白ごししょう、しょう ゆ、卵、天塩、白ごししょう	640 kcal 23.8 g 2.9 g
18 金	わかめごはん	とり肉のごちそう、おび、 和風ポテトサラダ 卵スー	牛乳、たまご、おび、わかめ、とり肉、 たまご	米、サラダ油、ごちそう、でん ぷん、じゃがいも、すりご ち(白)	にんにく、しょうが、にんじん、きゅう り、おび、ごちそう	七味唐辛子、天塩、しょうゆ、 卵、白ごししょう、揚げ	647 kcal 23.6 g 1.8 g
24 水	バターライス ハッシュドポーク	コーンサラダ 果物(ズルン)	牛乳、豚こぶ、生クリーム	米、バター、サラダ油、三 温糖、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、トマトジュース、パセ リ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ズ ルン	おワイン、天塩、白ごししょう、 ベイクアップ、トマトケチャッ プ、揚げ、ベイクアップ、卵	679 kcal 20.2 g 1.9 g
25 金	ジャージャーめん	豆野菜豆腐と野菜の煮物 みたらし団子	牛乳、豚ひき肉、おみそ、豆、 豆腐	中華めん、ごちそう、でん ぷん、揚げごにん、じゃがい も、三温糖、上白糖、白 粉、上新粉	にんじん、おび、干し椎茸、おび、 にんにく、しょうが、きゅうり、も やし、さやいんげん、えのき	トウバンジャン、テンゲ ンジャン、コチジャン、玄米、 しょうゆ、オイスターソース、天 塩、あつ割り	662 kcal 25.5 g 2.9 g
28 月	三色そばめ	椎茸の汁 果物(りんご)	牛乳、とりひき肉、たまご	米、三温糖、サラダ油、すり ごち(白)、じゃがいも、 揚げごにん、(白)、でん ぷん	しょうが、白煮、ごちそう、人参、にん じん、おび、だいこん、りんご	しょうゆ、玄米、卵、けずり おし、だし昆布	625 kcal 24.2 g 2.8 g
29 火	さつまいもごはん	生揚げと野菜の煮物 つみれ汁	牛乳、いわしのすり身、さきお び、たまご、生揚げ	米、さつまいも、いりごち (白)、でんぷん、揚げご にん、(黒)、三温糖、じゃがい も	おび、しょうが、ごちそう、干し椎茸、に んじん、だいこん、ごちそう、さやえん ど	玄米、揚げずりおし、だし昆 布、しょうゆ、本みりん	626 kcal 24.0 g 1.8 g
30 水	シナモントースト	マカロニグラタ イタリアンサラダ	牛乳、とり肉、ベーコン、生ク リーム、チーズ	厚切パン、マーガリン、グラ ニュー糖、マカロニ、サ ラダ油、揚げバター、小麦粉、 オリーブ油	にんじん、玉葱、しめじ、パセリ、トマト、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パプリ	シナモン、白ワイン、天塩、白 ごししょう、卵	648 kcal 24.5 g 1.8 g

給食について一口メモ

9月前半は、残暑を乗り切る献立、後半は、秋を感じる献立にしました。

★2日(水)のサイダーゼリーは、清涼感を味わって、1日元気に過ごしましょう。給食では、初めての試みです。

★4日(金)は、あずきを煮て、水ようかんをつくります。

★7日(月)のエスカパッシュとは、揚げた魚や肉を酢漬けしたもので、スペインの料理です。給食では、せん切りにした野菜も一緒に付け込みます。

★8日(火)は、和食です。1日1杯のみそ汁は、体に大切な栄養を補給します。

★11日(金)のご飯は、うるち米にもち米、もちきびを、混ぜて炊きます。

★16日(水)ハンガリーシーチューは、豚肉でつくります。マーガリンとカレー粉のスパイスを入れて作ります。

★25日(金)は、中秋の名月なので、みたらし団子を作ります。よく噛んで食べましょう。夜、お月見が見えるといいですね。

★29日(火)は、さつまいもを入れてご飯を炊きます。秋の味覚をいただきます。