



8~9月分給食献立予定表



岩舟町立岩舟小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー たんぱく質	献立メモ
					おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
8/27	木	ハンバーガー		コールスローサラダ コーンポタージュ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン	あぶら	630kcal 26.0g	ビタミンB2の多いチーズやうなぎなどをとると、余分な脂肪を燃やして口内炎も防いでくれます。
28	金	ごはん		ポークカレー シーフードサラダ アセロラゼリー	ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	702kcal 23.5g	カップラーメンばかり食べていると脚気になるかも。ビタミンB1の多い豆、豚肉、卵と一緒にね。
31	月	ごはん ふりかけ		さばのカレーやき アーモンドあえ ごもくスープ	さば とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ	ごはん はるさめ さとう	アーモンド	623kcal 26.9g	ピーマンの祖先はとうがらしで、長い年月をかけて改良され、今のピーマンができました。
9/1	火	ごまパン		やきうどん こんにやくサラダ とちおとめアイス	ぶたにく さつまい あげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	パン うどん アイス	ごま あぶら	610kcal 24.1g	ピーマンは暑い太陽が好きな夏の野菜です。お肉をつめて食べてもおいしいですね。
2	水	ごはん あじつけ のり		ポークソテー こぶきいも みそしる	ぶたにく あぶら あげ	ぎゅうにゅう のり	パセリ にんじん	なす たまねぎ	ごはん じゃがいも	バター	667kcal 24.4g	豚肉はビタミンB1が多く含まれますが、にんにくといっしょにとるとより多く吸収されます。
3	木	コッパン チョコ クリーム		あじのラビコットソース ワンタンスープ	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん にら	たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	パン チョコ クリーム ワンタン	あぶら	654kcal 29.0g	骨作りを助けるビタミンDは魚やレバー、きのこに多くカルシウムを骨まで届けてくれます。
4	金	ごはん		かわりひやっこ かぼちゃのもの れいとうみかん こんぶとぶたにくのいためもの	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん	きゅうり だいこん しめじ みかん	ごはん さとう		628kcal 21.6g	かぼちゃは450年前、ポルトガルとの貿易を始めるときの贈り物として日本に入ってきました。
7	月	ごはん		タンドリーチキン キャベツサラダ キーマカレー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう		666kcal 26.6g	キャベツがはじめて日本で食べられたのは、とんかつのそえもののせんキャベツとしてでした。
8	火	コッパン ビーナツ クリーム		モロのバーベキューソース チーズポテト ミネストローネ	モロ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ りんご セロリ かんぴょう	パン マカロニ ビーナツ クリーム じゃがいも		650kcal 28.5g	じゃがいもはおいしくてビタミンCもたっぷりとれます。みんなの好きなチーズと一緒にどうぞ。
9	水	ごはん		ちくわのにしょくあげ そくせきづけ だいずのいそに	ちくわ たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん	だいこん きゅうり	ごはん こむぎ あぶら		636kcal 24.3g	ちくわは白身の魚をすりつぶして蒸してつくります。保存がきくし、低カロリーです。
10	木	ミート サンドパン		ひやしうどん わかめサラダ レモンゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	パン うどん ゼリー		587kcal 23.5g	レモンはビタミンCがいっぱいです。お肌を作るたんぱく質のコラーゲンを作るお手伝いをします
11	金	ごはん ふりかけ		さけのてりやき おひたし にくじゃが れいとうパイン	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん さやえん どう	きゅうり もやし ごぼう みかん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	664kcal 28.2g	鮭は赤い色素のアスタキサンチンが、体が老化するのを防いでくれます。秋はおいしくなりますね。
14	月	ごはん		ギョーザ きりぼしだいこんのもの えびとうすらたまごのスープ	とりにく あぶら あさり たまご えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん そう	きりぼしだいこん しいたけ	ごはん こむぎ さとう		655kcal 25.0g	きりぼしだいこんは、カルシウムや鉄分がいっぱい入っていますから、元気もりもりになります。
15	火	コッパン ジャム		スパゲティナポリタン ひじきのマリネ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	パン はちみつ マーガリン スパゲティ	あぶら	611kcal 23.4g	ひじきは、血を作る鉄分がほうれん草の15倍、骨を作るカルシウムは牛乳の13倍も含んでいます
16	水	ごはん		さんまのしおやき おひたし ごもくまめ なし	さんま とりにく 大豆	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ れんこん なし	ごはん さとう	あぶら	678kcal 25.6g	さんまは血管の病気を防ぐEPA、記憶を高めてくれるDHAがふつうの魚の3倍も含まれます。
17	木	わかめパン		はるさめサラダ にくだんごスープ ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん そう	きゅうり もやし ねぎ キャベツ はくさい	パン はるさめ さとう ゼリー	あぶら	530kcal 22.4g	ゼリーはゼラチンという動物の骨にあるコラーゲンというものから作ります。10度で固まります。
18	金	ごはん		ツナのさんがやき おひたし じゃがいもそぼろに ぶどう	ぶたにく レバー ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれん そう	たまねぎ グリーンピース もやし ぶどう ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま	662kcal 23.5g	ごまは半分は脂肪でできています。脂肪は少しでもたくさんのエネルギーを出します。
24	木	ピザ トースト		チキンポテトサラダ かぼちゃのポタージュ	ソーセージ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ピーマン かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ コーン	パン あぶら じゃがいも	あぶら	638kcal 26.8g	ケチャップが一番よく使われているのは、アメリカと日本です。トマトを煮詰めると旨みがでます。
25	金	ちゅうか どん		フルーツあん にん キムチふうきゅうり	ぶたにく いか うすらたま ご	ぎゅうにゅう	にんじん ちげん さい	えりんぎ はくさい きゅうり バナナ	ごはん さとう	あぶら	617kcal 22.6g	今日は中華の献立です。中華丼はいろんな野菜やシーフード、卵などが入っていて栄養満点です。
28	月	ごはん		さけしおやき さといもそぼろに よくばりサラダ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいん げん	たまねぎ キャベツ しめじ コーン れんこん	ごはん さといも さとう		631kcal 25.3g	日本人は里芋を主食のようにして食べてきました、ねめりはおなかの調子をよくしてくれます。
29	火	くるみパン		トマトオムレツ やさいたっぷりむぎのスープ ごぼうサラダ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう コーン	パン あぶら くるみ	あぶら	647kcal 22.2g	今日のオムレツは中にトマトソースが入っています。イタリアンな気分の献立です。
30	水	ごはん		なっとう きりぼしだいこんのサラダ のっぺいじる オレンジ	なっとう かまぼ こ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ねぎ きゅうり だいこん	ごはん さとう さといも		613kcal 23.6g	ねぎは刻むと涙がでます。その成分は食欲をだし、汗もだしてくれます。元気の野菜です。

