



8~9月のこんだてよていひょう



岩舟町立

小学校

日	曜	しゅく 主食	牛乳	おかず	あか		みどり		きいろ		栄養価 1人分 たんぱく質	こんだて 献立メモ			
					おもに体をつくる		おもに体の調子 を整える		おもにエネルギー のもとになる						
8 /	水	ごはん		ポークカレー ふくじんづけ シーフードサラダ アセロラゼリー	ぶたにく いか えび	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	720kcal 23.5g	27 (水)	開花後約14日で収穫した早摘みの緑のアセロラの果汁を使ったゼリーです。赤い果実に比べ、早摘み果実はビタミンCを多く含み、スッキリとした味わいです。			
28	木	ハンバーガー		コーンフレークサラダ わかめスープ	ぎゅうにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	パン コーンフレーク	あぶら	579kcal 29.4g					
29	金	ごはん		かわりひややつこ かぼちゃのもの きざみこんぶのいためもの	とうふ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	きゅうり だいこん	ごはん さとう	あぶら			590kcal 21.1g	5 (金)	タンダリーチキンは、鶏肉を調味料や香辛料に漬けて焼くインド料理で、タンドゥールという粘土で作った大きなつぼのようなかまどを使うことから名付けられました。給食だよりにレシピを載せましたので、ご家庭でもお試しください。
9 /	月	ごはん ひじき ふりかけ		いかのしょうがやき ごぼうサラダ ごもくスープ	いか とりにく たまご	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ ごぼう もやし	ごはん はるさめ	ドレッシング			595kcal 25.7g		
2	火	ごまパン		やきうどん あんにんどうふ トマト	ぶたにく かつおぶし	牛乳	ピーマン にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しいたけ	パン うどん	あぶら ごま			566kcal 21.4g	10 (水)	にんじんと青のりの2種類の衣で揚げた「ちくわの二色揚げ」。ちくわは魚肉のすりみを竹などの棒に巻きつけて焼いたり、蒸したりする食品です。棒を抜くと筒状になり、切り口が竹の輪に似ているためこの名がつけました。
3	水	ごはん		ぶたにくのソースづけ こぶきいも みそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	なす たまねぎ セロリ	ごはん じゃがいも	あぶら			664kcal 23.6g		
4	木	コッペパン チョコクリーム		あじのラビゴットソース ワンタンスープ	あじ ぶたにく	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	パン かたくりこ	あぶら			668kcal 28.9g		
5	金	ごはん		タンダリーチキン キャベツサラダ キーマカレー	とりにく ぶたにく	牛乳 だっしふ んにゅう	にんじん トマト ピーマン	キャベツ きゅうり	ごはん	あぶら			701kcal 29.4g		
8	月	ごはん		メンチカツ ゆでやさい みそかきたまじる プルーン	ぶたにく とうふ たまご みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ もやし プルーン	ごはん	あぶら			764kcal 23.6g		
9	火	コッペパン イチゴジャム		モロのバーベキューソースかけ チーズポテト ミネストローネ	モロ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ かんぴょう う	パン じゃがいも	あぶら			589kcal 28.5g		
10	水	ごはん		ちくわのにしよくあげ そくせきづけ だいずのいそに	ちくわ ぶたにく だいず	牛乳 ひじき あおのり	にんじん	だいこん きゅうり	ごはん ごむぎこ	あぶら	641kcal 24.3g				
11	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	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン うどん	あぶら	585kcal 24.8g				
12	金	ごはん		さけのてりやき おひたし けんちんじる みらたしだんご	さけ とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ごぼう	ごはん しらたま さとう	あぶら ごま	682kcal 28.6g				
16	火	コッペパン ハチミツマガリツ		スパゲティナポリタン ひじきのマリネ	ぶたにく ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ コーン	パン スパゲティ はちみつ	あぶら マガリツ	651kcal 24.3g	17 (水)	中学2年生のマイチャレンジ社会体験学習で、学校栄養士の体験をした生徒が作成した「季節の食材を使った健康メニュー」です。たくさんの食材を使い、栄養バランスのよい献立です。		
17	水	ごはん		さんまのしおやき おひたし きのこのみそしる なし	さんま ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	キャベツ ごぼう ねぎ だいこん	ごはん	あぶら	682kcal 26.2g				
18	木	あげパン		いかのマリネ にくだんごスープ	いか とりにく たまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい	パン さとう	あぶら	650kcal 25.5g				
19	金	ごはん		ツナのさんがやき じゃがいものそぼろに おひたし ぶどう(3つぶ)	ツナ ぶたにく みそ たまご	牛乳 のり	れんげい にんじん	ごぼう ねぎ ぶどう	ごはん じゃがいも	あぶら	662kcal 24.1g				
22	月	むぎごはん		マーボー豆腐 パンサンスー	ぶたにく とうふ たまご ハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きゅうり	ごはん はるさめ	あぶら	698kcal 29.0g				
24	水	セルフ きのこごはん		さばのみそやき すましじる ミニトマト	さば とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん れんげい トマト	しめじ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	595kcal 27.4g				
25	木	ツナトースト		ハムと大根のサラダ かぼちゃのスープ	ツナ ハム	牛乳	かぼちゃ パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ	パン	あぶら マネズ	609kcal 26.5g				
26	金	ごはん あじつけのり		なすのミートソースやき とうふとえのきのスープ	ぶたにく とうふ たまご	牛乳 のり チーズ	トマト パセリ	なす たまねぎ えのき	ごはん	あぶら	613kcal 23.1g				
29	月	ごはん		なっとう きりぼしだいこんのサラダ とんじる	なっとう ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	640kcal 25.9g			24 (水)	古くから日本人になじみ深いさばは、たんぱく質や脂肪、ビタミンBやDを多く含んでいるおいしい魚です。特に脂肪には、EPAとDHAという脂肪酸が多く含まれ、健康効果があります。
30	火	こめこパン		やきそば かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん	パン やきそば	あぶら	605kcal 24.9g				

