

9月 こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[小学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価		
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
3	火	こうちやあげパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ (ドレッシング)	カルシウム ヨーグルト	白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ えだ豆 きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	622	23.4
4	水	ごはん	○	そばろごはんのぐ なめこじる ゆかりあえ		ぶた肉 とり肉 卵 みそ 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	グリーンピース えのきたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 さとう じゃがいも	ごま	645	30.7
5	木	ごはん	○	ほきのマヨネーズやき えびだんごのすましじる こんにゃくのおかか	とうにゅう プリンタルト	ほき えび とり肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	ねぎ しめじ ごぼう えのきたけ	米 さとう タルト	マヨネーズ ごま油	659	30.3
★桜田小学校 村田校長先生のリクエスト献立★					校長先生のリクエスト献立第2弾は村田校長先生です。お楽しみに！								
6	金	むぎごはん	○	ポークかつ ベジタブルカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	オレンジ	ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ わかめ	にんじん パプリカ	玉ねぎ なす トマト グリーンピース きゅうり ねぎ	米 麦 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	647	23.1
9	月	キャロット ピラフ	○	とりにくのハニーマスタードやき ABCスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	なし	とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン なし	米 さとう はちみつ マカロニ	アーモンド 油	644	25.7
★津富浦小学校 佐藤校長先生のリクエスト献立★					校長先生のリクエスト献立第3弾は佐藤校長先生です。お楽しみに！								
10	火	せわり コッペパン	○	チリウィンナー やきそば	フルーツあえ	ウィンナー ぶた肉	牛乳	にんじん にら ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ みかん もも パイン	パン ゼリー ちゅうかめん さとう	油	672	24.7
11	水	ごはん	○	あげだしとうふのおろしあんかけ にくじゃが いそべあえ	ミニトマト	とうふ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ 玉ねぎ もやし グリーンピース ミニトマト	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	610	23.2
12	木	ごはん	○	えびしゅうまい マーボーとうふ もやしのナムル	れいとう パイン	えび とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし パイン	米 さとう でん粉	ごま油	610	23.2
★お月見献立★					13日は十五夜です。すすきをかざったり、里いもやお団子をおそなえして、秋の収穫に感謝します。								
13	金	くりごはん (いのうかぶきまい)	○	さんまのかばやきふう おつきみじる わふうサラダ	おつきみ ゼリー	さんま ぶた肉 かまぼこ みそ とうふ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ	米 さとう 里いも ゼリー	油 くり	669	26.6
17	火	ピタパン	○	チリコンカン チーズスープ ツナポテトサラダ (マヨネーズ)	はちみつ レモンゼリー	ぶた肉 とり肉 大豆 ベーコン ツナ 卵	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ えだ豆 きゅうり グリーンピース	ピタパン 小麦粉 パン粉 ゼリー じゃがいも	油 マヨネーズ	682	25.8
18	水	ごはん	○	とうふハンバーグてりやきソース さつまいものみそしる おかかあえ	なしゼリー	とうふ とり肉 みそ 油あげ かつお節	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	しいたけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	米 さとう でん粉 ざら さつまいも	ごま ごま油	644	25.7
19	木	ごはん	○	ブルコギ ちゅうかふうマロニースープ チョレギサラダ	ヨーグルト	牛肉 なたと うずら卵	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ はくさい たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	米 マロニ- さとう でん粉	ごま ごま油 ドレッシング	639	24.5
20	金	きのこごはん	○	さけのさいきょうやき いもちじる やさしいごまあえ	りんご	さけ みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	しめじ だいこん ねぎ ごぼう キャベツ もやし りんご	米 おじゃかもち さとう	ごま	642	25.4
24	火	ベーグル	○	とりにくのバーベキューソース こめこのシチュー やさしいチップス	ラフランス シャーベット	とり肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ 洋なし マッシュルーム れんこん	ベーグル さとう 米粉 じゃがいも さつまいも	油 生クリーム	662	29.0
25	水	ごはん	○	さばのあげに さつまじる つぼつけあえ	ヨーグルト ゼリー	さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう つぼつけ キャベツ ねぎ きゅうり	米 さつまいも ゼリー	ごま	623	25.7
26	木	ごはん	○	おやこどんのぐ すましじる きゅうりのなんばんづけ	おはぎ	とり肉 とうふ かまぼこ 卵 高野とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ きゅうり えのきたけ グリーンピース しいたけ ねぎ	米 さとう おはぎ	ごま油	664	26.5
27	金	ごはん	○	いかのチリソース にくだんごとはくさいのスープ パンパンジーサラダ	きよほう	いか 卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ はくさい きよほう きゅうり	米 でん粉 さとう 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	656	29.0
30	月	ごはん	○	にらまんじゅう チャーシューとうふ ちゅうかサラダ		ぶた肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや にら	玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり きくらげ	米 さとう でん粉 マロニ-	油 ごま油 ごま	654	29.8

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

「さつまいも」で、ごわす！

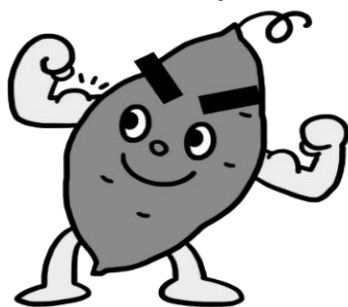
さつまいもは、鹿児島県の「さつま地方」から広まりました

さつまいもは、鹿児島県のさつま地方から全国に広まっていったことから「さつまいも」と、呼ばれるようになったといわれています。

さつまいもには、エネルギーのもとになる『炭水化物』が多くふくまれています。また『食物せんい』も多いので、おなかのそうじにも役立ってくれます。

さつまいもは、あまくておいしいですね。石焼きいものように、じっくりと熱を加えていくと、さらにあまみが増すそうですよ。

おいどんは、エネルギーのもとになるでごわす！



※『ごわす』は、鹿児島県の方言で「ございます」「あります」「おいどん』は、「おれ」「おれたち」という意味だそうです。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	647 26.2 18.7 2.35
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

- 今月元の産
- 【さつまいも】高木友哉 (桜田)
 - 【くり】成田市栗生産組合
 - 【ぶた肉】13日 飯田裕一 (大栄十余三)
 - 【梨】一畑田裕樹 (名古屋)
 - 【伊能歌舞伎米】JA香取
 - 【米粉 (伊能歌舞伎米)】匠瑛克己 (伊能)

○●●お知らせ●●○
9月分の給食費は、10月31日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。