



9月 よていこんだてひょう



令和元年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
3	火	○	きなこあげパン	ポークビーンズ いかくんサラダ ヨーグルト	ぶた肉 大豆 きなこ いか 生クリーム	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん グリーンピース セロリ	パン さとう じゃがいも	油	742 31.6 24.4 2.8
4	水	○	チャーハン	はるまき わんたんスープ れいとうみかん	ぶた肉 たまご なると	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ たけのこ 白菜 ねぎ しいたけ みかん	米 麦 小麦粉	油 ごま油	679 20.7 25.1 2.7
5	木	○	ごはん	さばのみそに ちくさあえ かきたまじる ひとくちピーチゼリー	さば たまご 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	米 さとう でんぷん ゼリー	ごま油 ごま	642 23.4 21.2 2.1
運動会・体育祭がんばろう！こんだて											
6	金	○	はつがまいごはん	カツカレー かみかみサラダ(ドレッシング) かじゅうグミ	ぶた肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ キャベツ 切りほしだいこん えだ豆	米 じゃがいも パン粉 グミ	油 ドレッシング	738 24.3 21.2 2.7
9	月	○	きりこぶごはん	てづくりさつまあげ きゅうりのなんばんづけ すましじる むらさきもチップス	とり肉 たら たまご なると 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり えのき ねぎ ししいたけ えだ豆	米 麦 さとう でんぷん むらさきも	油 ごま油	582 22.5 16.9 2.2
10	火	○	ごはん	えだまめしゅうまい チンジャオロースー ちゅうかうたまごスープ アーモンドいりこざかな	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 小魚	にんじん ピーマン	たけのこ ねぎ しいたけ きくらげ えだ豆	米 さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 アーモンド	666 29.9 21.3 2.3
11	水	○	ミルクロール [キャラメル クリーム]	パンネのラザニアふう こんにやくサラダ コンソメスープ きよほう	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン きよほう	パン マカロニ じゃがいも キャラメルク リーム	油	646 21.9 21.1 2.7
お月見こんだて											
12	木	○	くりごはん [ごましお]	にしよくこのはてんぷら さといものそぼろに けんちんじる おつきみゼリー	とり肉 たまご とうふ 油あげ かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう くり 里いも 小麦粉 でんぷん ゼリー	油 ごま	701 23.1 18.3 2.8
13	金	○	カレー ピラフ	とりにくのマリネやき ミネストローネ なし	とり肉 たまご ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ コーン マッシュルーム なし グリーンピース えだ豆	米 麦 じゃがいも	油 バター	629 28.8 22.6 2.9
17	火	○	むぎごはん [のりつくだに]	ししゃものごまフライ もやしのあえもの にくじゃが	ぶた肉 ししゃも	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン	米 麦 さとう じゃがいも パン粉	油 ごま油	740 33.6 24.0 2.1
18	水	○	しょくパン [いちごジャム]	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー チーズスープ ブルーン	ぶた肉 牛肉 たまご ベーコン 生クリーム	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン マッシュルーム ブルーン	パン さとう パン粉 ジャム	油 バター	628 26.3 23.9 3.3
19	木	○	ごはん	さけのしおこうじやき じゃがいものきんぴら しらたまじる チョコウエハース	さけ 油あげ さつまあげ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも 白玉 ウエハース	油 ごま	657 23.1 18.5 1.8
20	金	○	むぎごはん	えびぎょうざ ビビンバ わかめスープ ミルクコーヒー	ぶた肉 とり肉 たまご とうふ えび	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ えのき ぜんまい	米 麦 さとう ミルク	油 ごま油 ごま	643 23.9 18.4 2.6
24	火	*振替休業日のため給食はありません*									
25	水	○	わかめ ごはん	とりにくのからあげ ごますあえ えびだんごのすましじる	とり肉 えび	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 きぬさや	たけのこ きゅうり もやし	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	642 29.6 19.1 2.7
26	木	○	ごはん	さんまのかばやきふう わふうサラダ さつまじる りんごヨーグルト	とり肉 さんま 油あげ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	だいこん えのき ごぼう ねぎ	米 さとう 里いも でんぷん	油 ごま油	706 25.8 21.8 2.0
27	金	○	スパゲティー	ミートソース チーズオムレツ コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) アセロラゼリー	ぶた肉 牛肉 たまご かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン	スパゲティー ゼリー	油 マヨネーズ	724 27.2 29.4 2.5
30	月	○	むぎごはん [あじつけのり]	ぶたにくのしょうがやき ツナとやさいのごまあえ のっぺいじる チーズ	ぶた肉 ツナ 油あげ	牛乳 のり チーズ	にんじん 小松菜	だいこん もやし ねぎ ししいたけ りんご	米 麦 さとう 里いも でんぷん	油 ごま	698 29.8 28.0 2.3

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★米（コシヒカリ1等米）、栗、なし、小松菜は成田市産です。
- ★3日、12日、26日、27日のデザートは学校配送になります。

7月分の給食費は9月2日、9月分は10月31日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。