



# 9月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしやうがっこう  
舞鶴市立志楽小学校

＜9月のめあて＞ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

《牛乳は毎日つきます》

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
カレーライス フルーツパンチ 福神漬け	味付けパン ミートスパゲティ コーンサラダ	五目ごはん 焼きぎょうざ 春雨スープ	シュガー揚げパン 甘酢和え かきたま汁	わかめごはん 豚肉とごぼうのきんぴら じゃがいものみそ汁
2学期最初の給食です。まだ暑い日が続きます。しっかりと食べて、体の調子をととのえましょう。	〈ミートスパゲティ〉 カルシウムUPのために、粉チーズを入れてあります。粉チーズは、牛乳の10倍ものカルシウムを含んでいます。	〈五目ごはん〉 とり肉、ごぼう、干しいたけ、にんじん、油あげの5つの食材が入っています。	〈シュガー揚げパン〉 揚げたコッパンに、砂糖、グラニュー糖、塩を混ぜたものをまぶします。昔ながらの揚げパンです。	〈豚肉とごぼうのきんぴら〉 ごぼうは、お腹をきれいにそうじしてくれる食物繊維が豊富です。よくかんで食べましょう。
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	国産小麦パン おからのミートローフ じゃがいものスパイススープ いちごジャム	チキンライス のり豆ポテト 野菜スープ	小型パン 焼きそば フルーツサラダ ヨーグルト	麦ごはん とんかつ 添え野菜 けんちん汁
〈春雨サラダ〉 春雨とは、じゃがいもなどのでんぷんを原料として麺状に加工したものです。乾燥させると長期保存できます。	〈おからのミートローフ〉 ミートローフはアメリカの家庭料理のひとつで、ひき肉や野菜を混ぜ合わせて丸め、オーブンで焼きます。	〈のり豆ポテト〉 じゃがいもと大豆を油で揚げ、塩こしょうと青のりで味付けします。給食の中でも人気のメニューです。	〈ヨーグルト〉 ヨーグルトには乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が含まれており、腸内環境を調べてくれる効果があります。	〈とんかつ〉 給食室で一ツツパン粉をつけて揚げます。ソースをかけて、よくかんで食べましょう。
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
敬老の日 	バターパン 白身魚のパン粉焼き ミネストローネ	へしこまぜごはん 大豆と煮干しとさつまいもの揚げ煮 小松菜のみそ汁	セルフドッグ ABCスープ	ハヤシライス コールスローサラダ
	〈白身魚のパン粉焼き〉 今回の白身魚は、たらを使用します。マヨネーズに漬け込み、パン粉をのせてオーブンで焼きます。	〈へしこまぜごはん〉 へしこは、魚のぬか漬けのことで、京都府丹後半島や福井県の伝統料理です。	〈セルフドッグ〉 パンにウインナーと野菜炒めをはさんで、ケチャップをかけて食べましょう。	〈コールスローサラダ〉 コールスローとは、キャベツを細かく刻んで作るサラダのことです。きゅうりやコーンも入っています。
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金) 5年社会見学
ひじきと万願寺甘とうのピリ辛丼 わかめスープ	秋分の日	キムチとたくあんのまぜごはん 鶏肉の磯辺揚げ すまし汁	パン チリコンカン ウインナーと野菜のスープ	麦ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え
〈ひじきと万願寺甘とうのピリ辛丼〉 ひじきは、日本で昔から食べられている海藻のひとつです。食物繊維やカルシウムなどが豊富です。		〈鶏肉の磯辺揚げ〉 鶏肉はたんぱく質が豊富なので、筋肉の疲労回復や持久力を向上させる効果があります。	〈チリコンカン〉 アメリカ南部の郷土料理で、ひき肉やたまねぎ、豆、トマトをスパイスと一緒に煮込んだ料理です。	〈小松菜のごま和え〉 小松菜には、カルシウムが多く含まれています。丈夫な骨をつくるために、しっかりと食べましょう。
29日(月)	30日(火)	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★今月の地場産物 17日(水)へしこ</p> <p>29日(月)サバ</p> </div>		
ごはん サバのカレー竜田揚げ 豆腐のみそ汁 ふりかけ	黒糖パン ポテトグラタン コンソメスープ			
〈サバのカレー竜田揚げ〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なサバを使用します。カレー粉の香りで食欲も増します。	〈ポテトグラタン〉 じゃがいも、たまねぎ、ウインナーが入ったホワイトソースのグラタンです。粉チーズや生クリームも入っています。	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>朝ごはんは 大切なエネルギー源</p> <p>朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているで、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。</p> </div> </div>		

がっ 9月 学校給食予定献立表 <主な使用食材> おも しょうしょくざい

日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	栄養価 (基準)
				体をつくるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	
							エネルギー (650kcal) たんぱく質 (21~33g) カルシウム (350mg)
1	月	カレーライス フルーツパンチ 福神漬け		牛乳 ぶた肉 スキムミルク	米 じゃがいも サラダ油 ゼリー	たまねぎ にんじん 福神漬け グリーンピース 黄桃 みかん	690kcal 19.2g 324mg
2	火	味付けパン ミートスパゲティ コーンサラダ		牛乳 粉チーズ 合いびき肉	パン スパゲティ サラダ油	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ コーン キャベツ きゅうり	650kcal 24.5g 320mg
3	水	五目ごはん 焼きぎょうざ 春雨スープ		牛乳 とり肉 油あげ とうふ	米 サラダ油 さとう はるさめ	ごぼう 干しいたけ にんじん はくさい ほうれん草	586kcal 21.2g 318mg
4	木	シュガー揚げパン 甘酢和え かきたま汁		牛乳 とうふ たまご	パン グラニュー糖 さとう 揚げ油 白ごま でんぷん	きゅうり もやし えのきたけ キャベツ ほうれん草	593kcal 21.7g 338mg
5	金	わかめごはん 豚肉とごぼうのきんぴら じゃがいものみそ汁		牛乳 炊き込みわかめ みそ ちくわ とうふ 油あげ わかめ	米 麦 ぶた肉 ごま油 さとう 白ごま じゃがいも	ごぼう にんじん ピーマン えのきたけ	587kcal 18.4g 311mg
8	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ		牛乳 とうふ ぶたひき肉 みそ	米 サラダ油 でんぷん ごま油 さとう はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	641kcal 25.9g 382mg
9	火	国産小麦パン いちごジャム おからのミートローフ じゃがいものスパイシースープ		牛乳 とりひき肉 おから みそ ベーコン	パン パン粉 じゃがいも さとう 白ごま サラダ油	たまねぎ にんじん さندまめ しょうが ほうれん草	624kcal 27.1g 314mg
10	水	チキンライス のり豆ポテト 野菜スープ		牛乳 とり肉 大豆 青のり ベーコン	米 サラダ油 じゃがいも でんぷん 揚げ油	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれん草	615kcal 23.5g 304mg
11	木	小型パン ヨーグルト 焼きそば フルーツサラダ		牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり ヨーグルト	パン 中華めん サラダ油	もやし にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パイン みかん	679kcal 27.1g 398mg
12	金	麦ごはん とんかつ 添え野菜 けんちん汁		牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉	米 麦 小麦粉 パン粉 白ごま 揚げ油 サラダ油	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ だいこん	684kcal 28.9g 320mg
16	火	バターパン 白身魚のパン粉焼き ミネストローネ		牛乳 たら ベーコン	パン マヨネーズ パン粉 バター マカロニ オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト水煮 にんにく	637kcal 26.5g 285mg
17	水	へしこまぜごはん 大豆と煮干しとさつまいもの揚げ煮 小松菜のみそ汁		牛乳 ぶた肉 いりこじゃこ 大豆 とうふ みそ	米 ごま油 さとう 白ごま でんぷん さつまいも 揚げ油	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	607kcal 24.7g 446mg
18	木	セルフドッグ ABCスープ		牛乳 ウインナー ベーコン	パン サラダ油 じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん	606kcal 22.1g 285mg
19	金	ハヤシライス コールスローサラダ		牛乳 牛肉	米 麦 じゃがいも さとう サラダ油 オリーブ油	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン	623kcal 20.5g 271mg
22	月	ひじきと万願寺甘とうのピリ辛丼 わかめスープ		牛乳 ぶた肉 ひじき とうふ しらす干し わかめ たまご	米 白ごま ごま油 さとう でんぷん	万願寺甘とう にんじん しょうが にんにく えのきたけ	584kcal 25.6g 307mg
24	水	キムチとたくあんのまぜごはん 鶏肉の磯辺揚げ すまし汁		牛乳 ぶた肉 とり肉 青のり とうふ 油あげ	米 ごま油 白ごま 小麦粉 揚げ油	しょうが はくさいキムチ にんじん たくあん漬け ほうれん草 えのきたけ	645kcal 28.6g 315mg
25	木	パン チリコンカン ウインナーと野菜のスープ		牛乳 大豆 合いびき肉 ウインナー	パン サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん コーン ほうれん草	582kcal 25.1g 312mg
26	金	麦ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え		牛乳 牛肉	米 麦 じゃがいも さとう 糸こんにゃく サラダ油 白ごま	たまねぎ にんじん さندまめ こまつな キャベツ えのきたけ	635kcal 19.8g 338mg
29	月	ごはん ふりかけ サバのカレー竜田揚げ 豆腐のみそ汁		牛乳 サバ 油あげ とうふ みそ	米 でんぷん 揚げ油	たまねぎ ねぎ	680kcal 29.7g 320mg
30	火	黒糖パン ポテトグラタン コンソメスープ		牛乳 ウインナー 粉チーズ 生クリーム チーズ ベーコン	パン じゃがいも パター	たまねぎ にんじん はくさい	600kcal 21.8g 372mg