

# 9がつのこんだてひょう

給食のめあて： 当番のしごとをしっかりとしよう

喜多方市立駒形小学校

| 日    | 曜日 | こんだてめい                                   |  |   | 牛乳                                     | あか<br>からだを<br>つくる  | みどり<br>からだのしょうしを<br>ととのえる  | き<br>ねつやかに<br>なる  | エネルギー<br>脂質<br>塩分 |
|------|----|--|--|---|--|---|---|--|-------------------|
|      |    | 主食                                       | おかず  |   |  |   |   |  |                   |
| 9/2  | 月  | おにぎり<br>コロリン                             | すいとん汁<br>ツナごましょうゆあえ<br>ももかんづめ                  | ○ | 牛乳 とり肉 のり<br>まぐろ缶詰 わかめ<br>かつおぶし        | にんじん こまつな うめ<br>しいたけ ごぼう だいこん<br>ねぎ もやし もも  | 米 ごま ごま油<br>きび砂糖 薄力粉  | 632<br>14.5<br>2.1   |                   |
| 9/3  | 火  | ひやし<br>ちゅうかめん                            | むしギョウザ<br>すいか                                  | ○ | 牛乳 ハム たまご                              | もやし きゅうり メンマ すいか  | めん ごま ごま油<br>三温糖  | 690<br>18.1<br>2.8   |                   |
| 9/4  | 水  | ごはん                                      | かぼちゃとナスのチーズ焼き<br>かみかみカレーふりかけ<br>豚汁             | ○ | 牛乳 ベーコン 米みそ<br>豚肉 チーズ にぼし<br>しらす干し     | かぼちゃ なす たまねぎ<br>ごぼう だいこん<br>にんじん ねぎ   | 米 パン粉<br>米ぬか油 じゃがいも<br>こんにやく  | 637<br>20.4<br>2.2   |                   |
| 9/5  | 木  | 食パン                                      | ブルーベリージャム<br>アジのフリッター<br>シーザーサラダ<br>ミネストローネ なし | ○ | 牛乳 ハム チーズ 大豆<br>ベーコン あじフリッター           | キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ なし   | パン 米油<br>ブルーベリージャム<br>シーザードレッシング<br>じゃがいも きび砂糖  | 625<br>22.6<br>2.2   |                   |
| 9/6  | 金  | ごはん                                      | 夏野菜のみそ汁<br>さばのごまこしょう焼き<br>干草あえ                 | ○ | 牛乳 まさば 米みそ<br>のり                       | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>なす さやいんげん<br>ほうれん草 キャベツ もやし   | 米 じゃがいも ごま  | 619<br>18.9<br>2.4   |                   |
| 9/9  | 月  | ごはん                                      | いかチーズのホイル焼き<br>かみかみごぼうサラダ<br>トマトみそスープ          | ○ | 牛乳 するめいか<br>チーズ とり肉<br>米みそ             | たまねぎ ぶなしめじ<br>とうもろこし ピーマン<br>ごぼう にんじん キャベツ<br>もやし   | 米 バター 米ぬか油<br>きび砂糖 ごま<br>じゃがいも  | 651<br>19.9<br>2.4   |                   |
| 9/10 | 火  | とりなん<br>ばんめん                             | ごまゆべし<br>三色おひたし                                | ○ | 牛乳 とり肉 なた<br>まさば わかめ                   | しいたけ にんじん ねぎ<br>もやし とうもろこし  | めん 三温糖 薄力粉<br>かたくり粉 ごま  | 679<br>12.9<br>3.7   |                   |
| 9/11 | 水  | ごはん                                      | 野菜たっぷり夏マーボー<br>シューマイ<br>ナムル                    | ○ | 牛乳 ぶた肉 米みそ<br>シューマイ ハム                 | ねぎ にんじん なす トマト<br>ピーマン チンゲンサイ いら<br>たけのこ しいたけ キャベツ  | 米 米ぬか油 ごま油<br>かたくり粉 三温糖<br>ごま   | 619<br>19.2<br>2.5   |                   |
| 9/12 | 木  | 食パン                                      | 月見だんご汁<br>ハムエッグ<br>和風サラダ<br>マーシャルビーンズ          | ○ | 牛乳 油揚げ まさば<br>ハム 卵 のり<br>わかめ かまぼこ      | しいたけ にんじん こまつな<br>だいこん キャベツ きゅうり  | パン 白玉団子<br>米ぬか油 三温糖 ごま  | 635<br>21.6<br>3.0   |                   |
| 9/13 | 金  | <b>就学時健康診断のため給食はありません。お弁当を忘れずに！</b>      |  |   |  |   |   |  | 弁当                |
| 9/17 | 火  | みそ<br>ラーメン                               | 小魚いり大学いも<br>オレンジ                               | ○ | 牛乳 豚肉 みそ<br>にぼし                        | はくさい にんじん いら<br>もやし ねぎ ほしいたけ<br>なし  | めん 米ぬか油<br>さつまいも 中ざら糖<br>ごま ごま油   | 735<br>22.0<br>2.5   |                   |
| 9/18 | 水  | <b>市陸上大会のため 全学年給食はありません。お弁当を忘れずに！</b>    |  |   |  |   |   |  | 弁当                |
| 9/19 | 木  | レーズンパン                                   | かぼちゃと豆のサラダ<br>肉団子スープ<br>りんご                    | ○ | 牛乳 チーズ ひよこまめ<br>とり肉 ぶた肉 米みそ            | 干しぶどう かぼちゃ えだまめ<br>とうもろこし ねぎ にんじん<br>キャベツ たまねぎ もやし  | 小麦粉 かたくり粉<br>マヨネーズ ごま油  | 651<br>24.6<br>2.4   |                   |
| 9/20 | 金  | <b>市陸上大会予備日のため 全学年給食はありません。お弁当を忘れずに！</b> |  |   |  |   |   |  | 弁当                |
| 9/24 | 火  | カレーうどん                                   | ほうれん草サラダ<br>なし                                 | ○ | 牛乳 ぶた肉 ハム<br>脱脂粉乳                      | グリーンピース たまねぎ<br>ほうれん草 とうもろこし<br>オレンジ にんじん キャベツ  | めん じゃがいも<br>ごま油 三温糖<br>米ぬか油   | 654<br>17.9<br>2.6   |                   |
| 9/25 | 水  | ゆかりごはん                                   | 豆腐けんちん汁<br>会津の天ぷら<br>ほうれん草とわかめのおひたし            | ○ | 牛乳 ひじき とり肉<br>油揚げ 豆腐 わかめ<br>かつお節       | にんじん えだまめ だいこん<br>ねぎ しいたけ ほうれん草   | 米 米ぬか油 三温糖<br>ごま じゃがいも<br>こんにやく ごま油<br>蒸しまんじゅう  | 680<br>22.2<br>2.5   |                   |
| 9/26 | 木  | 食パン                                      | パンプキンシチュー<br>フレンチサラダ<br>ももジャム 冷凍みかん            | ○ | 牛乳 とり肉 チーズ<br>ハム 低脂肪乳                  | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり みかん<br>かぼちゃ  | パン バター<br>三温糖 ももジャム<br>米ぬか油   | 689<br>25.3<br>2.0   |                   |
| 9/27 | 金  | きんぎょめし                                   | 鶏(けい)ちゃん<br>小松菜のおひたし<br>きのこ汁                   | ○ | 牛乳 油揚げ しらす<br>米みそ まぐろかん<br>とうふ ぶた肉 とり肉 | にんじん しいたけ えだまめ<br>キャベツ たまねぎ きゅうり<br>もやし とうもろこし なめこ<br>こまつな ぶなしめじ                                    | 米 きび砂糖 三温糖  | 614<br>20.3<br>2.8   |                   |
| 9/30 | 月  | ハヤシライス                                   | ひじきサラダ<br>ナタデココ入りヨーグルト                         | ○ | 牛乳 ぶた肉 ひじき<br>ヨーグルト ハム                 | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース トマトかん<br>マッシュルーム   | 米 じゃがいも ごま油<br>きび砂糖   | 669<br>19.8<br>2.9   |                   |



弁当

弁当

弁当

食育の日  
お彼岸献立

岐阜県の  
郷土料理

- ☆4日、11日…大好き！喜多方の日
- ☆9日…サンマルちゃん献立
- ☆25日…食育の日「お彼岸献立」
- ☆27日…日本列島味巡り 岐阜県

岐阜県の郷土料理「金魚めし」は、にんじんをたっぷり使ったまぜごはん、ごはんの中のにんじんが金魚みたくに見えることからその名がついたよ。



にんじんには「ビタミンA」「カリウム」「食物繊維」などの栄養がふくまれているよ。「ビタミンA」はお肌をきれいにしてくれたり、目の疲れをとるはたらきがあるよ！

岐阜県のゆるキャラのミナモトよ！

•

)

)