令和5年

9月の給食だより

高浜市立翼小学校

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
	9月からの給食が始まります。しっかり食べてまだ暑い9月を元気に過ごしましょう。							
5 火	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめげんまいごはん		612
	いろどりビビンバのぐ	ぶたにく　あかみそ		ほうれんそう あかピーマン	もやし　しいたけ とうもろこし にんにく　しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら	
	はるさめスープ	かまぼこ		にら　にんじん	たけのこ　きくらげ たまねぎ　はくさい	はるさめ	あぶら ごまあぶら	
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ にんにく	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ	あぶら	
	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと		
6 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		652
	デミグラスカレー	ぶたにく とうにゅう		にんじん　トマト	たまねぎ　えだまめ ぶなしめじ しょうが　にんにく	じゃがいも	あぶら	
	オムレツ	たまご				さとう		
	オーロラサラダ		かんてん		キャベツ　きゅうり とうもろこし		サウザンアイランド ドレッシング	
7 木	ロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロールパン		655
	とうにゅうコーンスープ	とりにく とうにゅう	かんてん	にんじん　パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも		
	いかナゲット(2こ)	いか　たちうお だいず				さとう　こむぎこ でんぷん	あぶら	
	ツナマヨソテー	まぐろ		ピーマン	キャベツ たもぎたけ		マヨドレッシング オリーブオイル	
8 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		641
	にくじゃが	ぶたにく あげはんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ　しいたけ こんにゃく	じゃがいも　さとう	あぶら	
	さばのぎんがみやき	さば　みそ				さとう　こめこ		
	もやしのあかじそあえ			あかじそ	もやし きりぼしだいこん	さとう		
11 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		619
	ツナそぼろどんのぐ	まぐろ		にんじん さやいんげん	たまねぎ　しょうが とうもろこし	さとう	あぶら	
	かきたまじる	とうふ　たまご		ほうれんそう にんじん	えのきたけ	じゃがいも でんぷん		
	ささみおおばばいにくフライ	とりにく		あおじそ	うめ	パンこ　こむぎこ でんぷん　さとう	あぶら	
12 火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		607
	カレーチャウダー	ウインナー ひよこまめ とうにゅう		にんじん　パセリ	エリンギ　たまねぎ にんにく　しょうが	じゃがいも	あぶら	
	てりやきチキン	とりにく				さとう		
	コールスローサラダ				とうもろこし キャベツ　きゅうり		コールスロー ドレッシング	
13 水	SDGs献立　～食べて、学ぼうSDGs							619
	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	まるごとやさいのさつまじる	とりにく　しろみそ あぶらあげ		にんじん　ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも		
	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ	あおさのり			さとう　こむぎこ でんぷん	あぶら	
	たくあんあえ				キャベツ　もやし たくあん		ごまあぶら	
14 木	ちゅうかめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		597
	にくみそタンタンめんスープ	とりひきにく ぶたひきにく なるとまき あかみそ あわせみそ		チンゲンサイ　ねぎ	たまねぎ　きくらげ たけのこ　しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	
	かにたま	たまご　かに		ねぎ	しいたけ　たけのこ	さとう　でんぷん	ごまあぶら	
	あんにんフルーツミックス	あんにんどうふ			もも　パイナップル	マンゴーゼリー オレンジゼリー		
15 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		589
	とんじる	ぶたにく　とうふ あかみそ あわせみそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　えのきたけ たまねぎ こんにゃく			
	さといもコロッケ	とりにく				さといも　さとう パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら	
	ピリからきゅうりづけ		しおこんぶ		きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
19 火	**毎月１９日は　『食育の日』**							638
	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	マーボーなす	ぶたひきにく とうふ　だいず あかみそ		トマト　ねぎ	たまねぎ　なす たけのこ　にんにく しょうが	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	えびしゅうまい(2こ)	えび　たら			たまねぎ	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ		
	いためビーフン			ピーマン　にんじん	もやし　きくらげ	さとう　ビーフン	あぶら ごまあぶら	
20 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		588
	とうがんじる	ベーコン　とうふ		にんじん　ねぎ	とうがん　しろねぎ しいたけ			
	ぶたキムチいため	ぶたにく			たまねぎ　はくさい えだまめ　にんにく しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら	
	ごまずあえ	あぶらあげ			もやし　きゅうり	さとう	ごま	
	れいとうみかん				れいとうみかん			
21 木	ツイストロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ツイストロールパン		661
	ベーコンコンソメスープ	ベーコン		にんじん　ブロッコリー	たまねぎ たもぎたけ	じゃがいも		
	メンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ　たまねぎ	でんぷん　さとう パンこ	あぶら	
	ナポリタンソテー	とりにく		ピーマン	キャベツ とうもろこし	アルファベットマカロニ さとう	オリーブオイル	
22 金	わかめごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		568
	とりパイタンスープ	とりにく　しろみそ なるとまき とうにゅう		にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ きくらげ　にんにく しょうが		あぶら ごまあぶら	
	つくねだんご(2こ)	とりにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ	さとう　パンこ でんぷん	あぶら	
	かんてんナムル		かんてん	トウミョウ	もやし　にんにく とうもろこし		ごまあぶら	
25 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		644
	ふのすましじる	とりにく きくがたかまぼこ		にんじん　みつば	だいこん　たまねぎ えのきたけ	ふ		
	とりてんぷら	とりにく				こむぎこ　でんぷん	あぶら	
	かぼちゃとさつまいものサラダ			かぼちゃ	えだまめ	さつまいも	マヨドレッシング	
26 火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		622
	タコスミート (タコライスのぐ)	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　セロリ にんにく	さとう	あぶら	
	キャベツソテー (タコライスのぐ)				キャベツ		オリーブオイル	
	ベジタブルスープ	ウインナー		パセリ　にんじん	だいこん マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも		
	プリンタルト	とうにゅう				こめこ　さとう でんぷん	あぶら	
27 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		611
	ぐだくさんみそクリームスープ	とりにく　しろみそ あかみそ とうにゅう	なまクリーム	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		
	えびカツ	えび　たら			たまねぎ	でんぷん　パンこ さとう	あぶら	
	コーンソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし		あぶら	
28 木	クロワッサン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロワッサン		698
	トマトシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん　トマト パセリ	たまねぎ　エリンギ	じゃがいも　さとう	あぶら	
	やきウインナー(2ほん)	ウインナー						
	マカロニとひよこまめのサラダ	ひよこまめ		あかピーマン	キャベツ　きゅうり	シェルマカロニ	コーンクリーミードレッシング	
29 金	**9月29日は「お月見」　～満月やうさぎをイメージした食べ物が使われています～**							629
	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	つきみじる	うさぎがたかまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　だいこん しいたけ	かぼちゃだんご		
	うさぎがたてりやきハンバーグ	とりにく　ぶたにく		トマト	たまねぎ　にんにく しょうが	でんぷん　さとう		
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし　えだまめ	さとう	ごま　ごまあぶら	
	おつきみ2しょくゼリー	とうにゅう	かんてん		なしかじゅう	さとう		

おしらせ

★　５年生：14 日(木)、15 日(金)は、緑の学校のため給食はありません。

★　都合により、献立・材料等が変わることがあります。

18 回

9月も暑い日が続きます。こまめな水分補給と、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。