平成31年度



月分給食献立表



大田区立雪谷小学校

おかずの作り方・おたより

実施 組 日 献 立 栄養量 エネルギーたんばく質 3 火カルのサラダ くだもの 634 18.0 4 水白いんげん豆のコロッケ ボイルキャベツ 679 23.1 634 18.0 4 水白いんげん豆のコロッケ ボイルキャベツ 679 23.1 679 23.1 5 木豚肉のしょうが焼き ボテトサラダ 648 24.1 カレステナリア 年乳 607 21.0 6 金かびボールチャンド 年乳 がぼちゃのシチュー ひじきとコーンのサラダ りなきとコーンのサラダ 0.2 2.3 607 21.0 7 チーズトサラダ 600 24.3 チーズトナコー 607 27.9 8 チーズトリースト 4乳 ボークシナデュー 607 27.9 デーズトラスト 4乳 607 24.9 10 火ボークシチュー 607 27.9 エースト 4乳 607 24.9 11 水焼き魚 糸寒 アのいろどり和え 8分 732 28.3 エニチャースト 4乳 732 28.3 12 木ボテトのチーズ焼き 732 28.3 スパゲッテイミートソース 牛乳 732 28.3 12 木ボテトのチーズ焼き 732 28.3 スパゲッテイミートソース 牛乳 732 28.3 13 金 ちくわの香り揚げ 中華エーバン 牛乳 10 上できための 75 タン 75 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	目 標 食後は休養をとろう					
日 日		曜	- 44	栄 養 量		
3 火 カレーライス 福神漬 牛乳 (634 18.0) 4 水 白いんがりラダ くだもの 634 18.0 4 水 白いんがし豆腐のコロッケ ボイルキャベツ 679 23.1 5 木 原内のしょうが焼き ボテトサラダ 648 24.1 5 木 豚肉のしょうが焼き ボテトサラダ 648 24.1 6 金 かばちゃのシチュー 70 00 25 ピールチキンライス 牛乳 70 00 25 ピールチキンライス 牛乳 70 00 25 ピールチキンライス 牛乳 70 00 24.3 10 火 ボールシャラダ 70 00 24.3 11 水 焼き魚 ※寒天のいろどり和え 607 24.9 12 木 ボテトのチーズ焼き 732 28.3 くだもの 24.9 13 金 たわかかめごはん 牛乳 13 金 たりからもり 15 ともの 25 ともの 25 ともの 25 ともの 24.8 17 火 内ではやボカレー煮 はたはたのから揚げ 608 20.3 くだもの 4年乳 はたけんのから揚げ 608 20.3 くだもの 4年乳 はん 4年乳 はん 4年乳 はん 4年乳 はん 7年乳 から 7年乳 554 24.8 19 木 魚のビやがカレー煮 はたはたのから揚げ 608 25.2 ではん 4乳 人のどもの 25 水のみそ汁 カレーラグん 4乳 長のビッカのみそ汁 カレーラグル 4乳 自薬とベーコンのサラダ 640 20.2 くだもの (2種類) 4キャロットライスのクリームソースかけ 4半乳 自薬とベーコンのサラダ 640 20.2 くだもの 24.9 24 火 キョロ菜とベーコンのサラダ 564 22.4 カラフルビーンズ カウンルビーンズ カナラノルビーンズ カナラルレーンズ カナラルビーンズ カナラルビーンズ カナラルビーンズ カナラルビーンズ カナラルビーンズ カナラルビーンズ カナラルビーンズ カナラルビーンズ カナシル・マトソース煮 651 27.5 でよっまいもごはん 4乳 さんまの 3月 がけらびは 4乳 8そどう豆 (886 29.8) 27 金 次 競権 30 月 50 26 27 28 29 28 29 28 30 月 50 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20		В	₩X	エネルギー	たんぱく質	
3 火 わかめサラダ くだもの 634 18.0 4 木 白いんげん豆のコロッケ ボイルキャベツ 679 23.1 5 木 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 648 24.1 5 木 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 648 24.1 6 金 かぼちゃのシチュー ひじきとコーンのサラダ シンガポールチキンライス 牛乳 9月 カンオポールチキンライス 牛乳 600 24.3 7 ナーズトースト 牛乳 ボークシチュー じゃこ人り海藻サラダ じゃこんり海藻サラダ じゃこかかめごはん 牛乳 焼き魚 糸寒天のいろどり和え 田舎汁 スパゲッテイミートソース 牛乳 12 木 ボデトのチーズ焼き くだもの 五目チャーハン 牛乳 13 金 ちくわの香り揚げ 554 21.4 中華こまではん 牛乳 17 大 肉ごやがカレー煮 はたはたのから揚げ 608 20.3 くだもの 黒砂糖パン 牛乳 18 木 きのことマカロニのグラタン 青のりボテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 次でものりボテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 カレーうぜん 牛乳 カレーラがん 牛乳 カレーラがん 牛乳 たこべったん 4乳 たこべったん 4乳 たこべったん 4乳 たこがったん キ乳 カントライスのクリームソースかけ 4乳 たこべったん たれ たこ から 19 まヤロ り キャロ り キャロ り キャロ り キャロ り キャロ り キャロ り カラフルビーンズ パインパン 牛乳 たこ 豆のトマトソース煮 かカラフルビーンズ パインパン 牛乳 さんまの姿素 磯和 ネ ボカンまのと変素 磯和 2 まのまの姿素 磯和 2 まのまの姿素 磯和 2 まとがら 回 18 とどう 豆 686 29.8 30 月 ぶどう豆 686 29.8	H	Н	カル ニノフ 短加速 40	kcal	g	
九パン 牛乳 白いんげん豆のコロッケ ボイルキャベツ 679 23.1 白いんげん豆腐のスープ ごはん 牛乳 下下サラダ 648 24.1 2	3	火	カレーフィス 倫仲俱 十孔 わかめサラダ くだもの	624		
4 木 白いんげん豆のコロッケ ボイルキャベツ もずくと豆腐のスープ 679 23.1 5 木 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁 648 24.1 6 金 かはちゃのシチュー ひじきとコーンのサラダ シンガポールチキンライス 牛乳 コーンサラダ ひよこ豆のカレースープ サーズトースト 牛乳 ボークシザュー じゃこ入り海藻サラダ じゃこ入り海藻サラダ じゃこ入り海藻サラダ でったころの海洋サラダ でったこからかごはん 牛乳 地方 からからではん 牛乳 地方 からかの香り揚げ ちち4 21.4 607 24.9 11 木 焼き魚 糸寒天のいろどり和え 田舎汁 ヤー華スープ 内ごまごはん 牛乳 はたはたのから揚げ ちち4 21.4 732 28.3 12 木 ボテトのチーズ焼き くだもの 東砂糖パン 牛乳 はたはたのから揚げ ちち4 21.4 21.4 17 大 肉にやがカレー煮 はたはたのから揚げ ちち4 21.4 608 20.3 17 大 内のじりカラ焼き 切りエースタン キのりボテト ジュリエンヌスープ ではん 牛乳 魚のビリカラ焼き 切りエし大根の煮物 593 26.4 24.8 19 木 魚のビリカラ焼き 切り干し大根の煮物 593 26.4 26.4 20 金 たべもの(2種類) カレーうどん 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの(2種類) まヤロットライスのクリームソースかけ 42.0 688 25.2 24 大 キ乳 白菜とベーコンのサラダ 564 22.4 25 木 わかめスープ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ ボインパン 牛乳 25 大 カかめスープ カラフルビーンス カラフルビーンス カラフルビーンス 次イシパン 牛乳 26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 27 金 沢煮椀 691 28.2 27 金 次煮椀 30 月 ぶどう豆 686 29.8				034	18.0	
もずくと豆腐のスープ ではん 牛乳 5 木 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁 648 24.1 6 金 からちゃのシチュー いじきとコーンのサラダ いこガポールチキンライス 牛乳 り コーンサラダ いよこ豆のカレースープ チーズトースト 牛乳 でネーストラギュー じゃこ入り海藻サラダ でやこわかめごはん 牛乳 ボデトのチーズ焼き 糸寒 アのいろどり和え 田舎汁 スパゲッテイミートソース 牛乳 ボデトのチーズ焼き くだもの 五目チャーハン 牛乳 おくだもの 五目チャーハン 牛乳 おくだもの 五目チャーハン 牛乳 おくだもの 五目チャーカン 牛乳 はたはたのから揚げ 608 20.3 くだもの 上野砂糖パン 牛乳 からてととマト ジュリエンヌスープ 自ごまごはん 牛乳 魚のビリカラ焼き 切り干し大根の煮物 593 26.4 素のりポテト ジュリエンヌスープ ではん 外乳 たこべったん くだもの(2種類) 678 24.8 音のりポテト ジュリエンヌスープ 640 20.2 くだもの(2種類) 19 木魚のビリカラ焼き サコーラどん 牛乳 カラフルビーンズ パインパン 牛乳 カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ でよこ豆のトマトソース素 かりよこ豆のトマトソース素 かりよこ豆のトマトソース素 でいまの姿素 磯和え ア素椀 鶏そぼろごはん 牛乳 鶏そどう豆 686 29.8 30 月 ぶどう豆 686 29.8	4	水				
5 木 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそれ 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそれ みそれ かどりきとコーンのサラダ シンガポールチキンライス 牛乳 600 24.3 ひとこ豆のカレースープ サイベンパン・牛乳 10 大 ボークシチュー でやこ入り海藻サラダ 10 大 ボークシチュー でやこ入り海藻サラダ 11 木 焼き合計 スパゲッテイミートソース 牛乳 732 28.3 全 ボラトの香り揚げ 12 木 ボデトのチーズ焼き 732 28.3 全 大きもの 21.4 中華スープ 1554 21.4 中華スープ 17 大 肉じゃがカレー煮 はたはたのから揚げ 608 20.3 くだもの 18 木 青のりポテト ジュリエンヌスープ 17 木 魚 のことマカロニのグラタン 678 24.8 青のりポテト ジュリエンヌスープ 19 木 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 593 26.4 臭ださんの(2種類) 688 25.2 全 大きいのサラダ 640 20.2 くだもの 4乳 カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラスルビーンズ カラオムトン ス煮 27 金 沢煮椀 27 金 沢煮椀 28 25.2 によっまい 砂煮				679	23.1	
5 木 豚肉のしょうが焼き ボテトサラダ みそれ 648 24.1 6 金 かぼちゃのシチュー ひじきとコーンのサラダ シンガポールチキンライス 牛乳 コーンサラダ ひよこ豆のカレースープ ひよこ豆のカレースープ チーズトースト 牛乳 でったり海藻サラダ じゃこわかめごはん 牛乳 10 火 ボークシチュー じゃこわかめごはん 牛乳 11 水 焼き魚 糸寒天のいろどり和え 607 24.9 田舎汁 732 28.3 くだもの 13 金 ちくわの香り揚げ 中華スープ 中部 554 21.4 中華スープ 内 肉じゃがカレー煮 はたはたのから揚げ 608 20.3 くだもの 黒砂糖バン 牛乳 はたはたのから揚げ 608 20.3 くだもの 黒砂糖バン 牛乳 はたはたのから揚げ 608 20.3 くだもの 黒砂糖バン 牛乳 はたはたのから揚げ 608 24.8 青のりボテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 魚 じゃがカレー煮 はたはたのから揚げ 608 24.8 東砂糖バン 牛乳 カラウボテト ジュリエンヌスープ 24.9 カラグとさんのみそ汁 カレーうどん 牛乳 魚でさんのみそ汁 カレーうどん 牛乳 カラどもの(2種類) キャロットライスのクリームソースかけ くだもの 焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ 25 木 かかめスープ カラフルビーンズ カラフルビーンズ 26 木 チーズ入りオムレツ こみきいも さんまの姿素 磯和え 沢郷佐 691 28.2 沢瀬を施 30 月 ぶどう豆 686 29.8	5					
みそ社 ジャムサンド 牛乳 607 21.0 かぼちゃのシチュー ひじきとコーンのサラダ 607 21.0 9月 ランガポールチキンライス 牛乳 600 24.3 10火 デーズトースト 牛乳 697 27.9 10火 デーズトースト 牛乳 697 27.9 10火 デーズトースト 牛乳 697 27.9 10火 デーストースト 牛乳 607 24.9 11水 焼きる力が変がしているといるとり和え 607 24.9 12木ボテトのチーズ焼き くだもの スパゲッテイミートソース 牛乳 732 28.3 13金かけずッテイミートソース 牛乳 ローボールのチースがありたこのチャールのチャースが、またこれのチャールのデースを表しているとでもの 関連などもののよりカースを表しているとでもの とだもの 42.4 21.4 17火 くだもの 		木		648	24.1	
6 金 ジャムサンド 牛乳 かばちゃのシチュー ひじきとコーンのサラダ 600 24.3 マンガボールチキンライス 牛乳 600 24.3 マンガボールチキンライス 牛乳 600 24.3 で デーズトースト 牛乳 697 27.9 で キュー 70 大 で で シンガボール 4 平乳 697 27.9 で キュー 10 大 水 焼き魚 糸寒天のいろどり和え 607 24.9 田舎計 732 28.3 マスゲッテイミートソース 牛乳 732 28.3 マスゲッテイミートソース 牛乳 732 28.3 マスゲッテイミが 732 28.3 マスゲッテイミが 732 28.3 マスゲッテイミが 732 28.3 マスゲッテーズ焼き 732 28.3 マスゲッテーズ焼き 732 28.3 マスピッティースが 13 金 ちくわの香り揚げ 608 20.3 マスピもの 17 大 内のじゃがカレー煮 はたはたのから揚げ 608 20.3 マスピもの 18 かまのしまごはん 牛乳 きのことマカロニのグラタン 678 24.8 青のりボテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 きのじがテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 カレーうどん 牛乳 かたこん マスピーカラブルビーンズ ヤギリカラフルビーンズ イズンバン 牛乳 カラフルビーンズ カラフルビーンズ アインバン 牛乳 たっまの 19 で 19						
り月 ひじきとコーンのサラダ シンガポールチキンライス 牛乳 ココンコララグ ひよこ豆のカレースープ チーズトースト 牛乳 10 火ポークシチュー じゃこ入り海藻サラダ 697 27.9 じゃこ入り海藻サラダ じゃとこわかめごはん 牛乳 11 水焼き魚 糸寒天のいろどり和え 田舎汁 732 28.3 スパゲッテイミートソース 牛乳 オテトのチーズ焼き くだもの 13 金 中華スープ 4乳 カローをすり揚げ 中華ごまごはん 牛乳 はたはたのから揚げ などもの 554 21.4 17 火肉にやがカレー煮 はたはたのから揚げ 608 20.3 くだもの 20.3 ときんのからサートン・スープ 18 水青のりポテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 毎のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 593 26.4 19 木魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 593 26.4 24.8 カレーうびん 牛乳 毎のピリカラ焼き サルーラグストルーラグストルーラグストルーラグス 10年乳 たこぺったん くだもの(2種類) 688 25.2 本ヤローラグス 1 中乳 ウェスカルデーススのクリームソースかけ 中乳 白菜 とベーコンのサラダ 640 20.2 くだもの(2種類) 24 火 大くだもの(2種類) 大クストリオムレツ こふきいも かみスープ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ シース 25 かよこ夏のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 次素焼 36 27.5 であまいもごはん 牛乳 さんまの姿素 磯和え 次素焼 36 29.8 30 月 ぎどう豆 686 29.8	6	金	ジャムサンド 牛乳	607	21.0	
9 月 シンガポールチキンライス 牛乳 600 24.3 10 火 ボークシチュー じゃこ入り海藻サラダ 697 27.9 11 水 焼き魚 糸寒天のいろどり和え 田舎汁 607 24.9 12 木 ポテトのチーズ焼き くだもの 五目チャーハン 牛乳 おうくわの香り揚げ 中華スープ 732 28.3 13 金 たわかめカレー煮 はたはたのから揚げ ちちくわの香り揚げ 中華スープ 608 20.3 17 火 大 でもの カーン・ディ はたはたのから揚げ ちがカレー煮 はたはたのから揚げ ちがカレー煮 はたはたのから揚げ ちがあいとマカロニのグラタン 青のりポテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 はん 中乳 はん 中乳 はん 中乳 はん 大きのりが カラリカラ焼き 切り干し大根の煮物 見だくさんのみそ汁 カレーう どん のみそ汁 カレーラ がん キ乳 をたこぺったん くだもの(2種類) キャロットライスのクリームソースかけ キ乳 白菜 とベーコンのサラダ ちんこのたん くだもの(2種類) 688 25.2 24 火 キ乳 白菜 とボーコンのサラダ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ かよこ豆のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 沢素椀 鶏そぼろごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 沢素椀 鶏そぼろごはん 牛乳 30月 メどう豆 686 29.8						
9 月 コーンサラダ ひよこ豆のカレースープ チーズトースト 牛乳 ポークシチュー じゃこ入り海藻サラダ じゃこ入り海藻サラダ じゃこわかめごはん 牛乳 焼き魚 糸寒天のいろどり和え 607 24.9 田舎汁 697 27.9 じゃこみり海藻サラダ 11 水 焼き魚 糸寒天のいろどり和え 田舎汁 732 28.3 くだもの 12 木 ポテトのチーズ焼き くだもの 五目チャーハン 牛乳 おくわの香り揚げ 中華スープ 白ごまごはん 牛乳 内肉じゃがカレー煮 はたはたのから揚げ 608 20.3 くだもの 黒砂糖パン 牛乳 18 水 きのことマカロニのグラタン 青のりポテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 食のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁 カレーうどん 牛乳 カレーうどん 牛乳 なだもの(2種類) 678 24.8 25.2 くだもの(2種類) 19 木 魚のピリカラ焼き マカロニのグラタン 青のりポテト ジュリエンヌスープ 688 25.2 くだもの(2種類) 24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの(2種類) 688 25.2 くだもの(2種類) 24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの(2種類) 640 20.2 くだもの(2種類) 25 水 わかめスープ カラフルビーンズ パインパン 牛乳 ウンアルビーンズ パインパン 牛乳 こっまいもごはん 牛乳 さんよの姿煮 磯和え 沢煮椀 691 28.2 次素焼 鶏そぼろごはん 牛乳 30月 ぎどう豆 30月 ぎどう豆 686 29.8						
ひよこ豆のカレースープ チーズトースト 牛乳 ボークシチュー にゃこ入り海藻サラダ 697 27.9 じゃこ入り海藻サラダ じゃこ入り海藻サラダ じゃこわかめごはん 牛乳 607 24.9 田舎汁 スパゲッテイミートソース 牛乳 スポテトのチーズ焼き くだもの 五目チャーハン 牛乳 554 21.4 中華スープ 白ごまごはん 牛乳 はたはたのから揚げ くだもの (2 をもの リーンタン 青のり ボテト ジュリエンヌスープ ではん 牛乳 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 593 26.4 19 木 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 長だくさんのみそ汁 カレーうどん 牛乳 たこべったん くだもの (2 種類) 688 25.2 24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの 焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ パインパン 牛乳 白菜とベーコンのサラダ (40 20.2 くだもの) 640 20.2 くだもの 22.4 25 木 かかめスープ カラフルビーンズ パインパン 牛乳 25 木 ナーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 鶏そぼろごはん 牛乳 30 月 ぎどう豆 686 29.8		月		600	24.3	
10 大ポークシチュー 697 27.9 10 大ポークシチュー 11 木 焼き魚 糸寒天のいろどり和え 607 24.9 11 木 焼き魚 糸寒天のいろどり和え 607 24.9 12 木 ポテトのチーズ焼き 732 28.3	9					
10 火 ポークシチュー じゃこ入り海藻サラダ 697 27.9 11 水 焼き魚 糸寒天のいろどり和え 田舎汁 607 24.9 12 木 ボテトのチーズ焼き くだもの 732 28.3 12 木 ボテトのチーズ焼き くだもの 554 21.4 13 金 ちくわの香り揚げ 中華スープ 608 20.3 17 火 肉じゃがカレー煮 はたはたのから揚げ くだもの 608 20.3 18 水 きのことマカロニのグラタン 青のりボテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁 カレーうどん 牛乳 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 なだもの(2種類) 593 26.4 20 金 たこぺったん くだもの(2種類) キャロットライスのクリームソースかけ 4乳 たこそのたもの(2種類) 688 25.2 24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの 564 22.4 25 水 わかめスープ カラフルビーンズ パインパン 牛乳 チャズ入りオムレツ こふきいも カラフルビーンズ パインパン 牛乳 さんまの姿素 磯和え さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿素 磯和え 流煮椀 鶏そぼろごはん 牛乳 30月 ぶどう豆 686 29.8 30月 ぶどう豆 686 29.8						
じゃこ入り海藻サラダ でゃこわかめごはん 牛乳 11 水焼き魚 糸寒天のいろどり和え田舎汁 607 24.9 12 木ポテトのチーズ焼き くだもの 732 28.3 12 木ポテトのチーズ焼き くだもの 554 21.4 13 金 ちくわの香り揚げ 中華スープ 554 21.4 17 火 内にゃがカレー煮 はたはたのから揚げ くだもの 608 20.3 18 水 青のりボテト ジュリエンヌスープ 678 24.8 19 木 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁 カレーうどん 牛乳 20 金 たこぺったん くだもの(2種類) 688 25.2 24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの 640 20.2 25 水 わかめスープ カラフルビーンズ パインパン 牛乳 カラフルビーンズ パインパン 牛乳 さんまの姿式 磯和え されまの姿式 磯和え されまの姿素 磯和え されまの姿素 磯和え 流煮椀 鶏そぼろごはん 牛乳 30 月 ぶどう豆 686 29.8	10	火		697	27.9	
Texacan Te	10			031		
田舎汁 スパゲッテイミートソース 牛乳		水			24.9	
12 木 ポテトのチーズ焼き	11			607		
12 木 ポテトのチーズ焼きくだもの 732 28.3 五目チャーハン 牛乳 554 21.4 13 金 ちくわの香り揚げ中華スープ 608 20.3 17 火肉じゃがカレー煮 はたはたのから揚げくだもの 608 20.3 18 水 きのことマカロニのグラタン青のりポテト ジュリエンヌスープ 678 24.8 19 木魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物具だくさんのみそ汁カレーうどん 牛乳 593 26.4 20 金 たこぺったんくだもの(2種類) 688 25.2 24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダくだもの 焼きそば 牛乳カラフルビーンズカラフルビーンズカラフルビーンズカラフルビーンズカラフルビーンズカラフルビーンズカンパン 牛乳で入りオムレツ こふきいもでトソース煮さつまいもごはん 牛乳さつまいもごはん 牛乳さつまいもごはん 牛乳されまのまかもでよりまでは、大手一ズ入りオムレツ こぶきいもでは、大手のよりも変煮 磯和え、カラスを養養、磯和え、大手のまいもでは、大手のまのも変煮 磯和え、大きが表売しては、大手のまいもでは、大手のまいもでは、大手のまいもでは、大手のまいもでは、大手のまいもでは、大手のまいもでは、大手のまのものまのまでは、大手のまのものまの表別表検。 691 28.2 27 金 次表検 第8年第3ごはん 牛乳 691 28.2 30 月 ぶどう豆 686 29.8						
大きもの 五目チャーハン 牛乳 13 金 ちくわの香り揚げ 中華スープ 白ごまごはん 牛乳 17 火肉じゃがカレー煮 はたはたのから揚げ 608 20.3 20.3 20.4 20.3 20.4 20.2 20.3 20.4 20.3 20.3 20.3 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.3 20.4 20.3 20.3 20.3 20.3 20.4 20.3 20	12	木				
13 金 ちくわの香り揚げ 中華スープ 554 21.4 17 火 肉じゃがカレー煮 はたはたのから揚げ くだもの 608 20.3 18 水 きのことマカロニのグラタン 青のりポテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁 カレーうどん 牛乳 カレーうどん 牛乳 カレーうどん 牛乳 白菜とベーコンのサラダ 688 25.2 20 金 たこそったん くだもの(2種類) キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの 焼きそば 牛乳 わかめスープ カラフルビーンズ パインパン 牛乳 クラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ かからまこ豆のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 鶏そぼろごはん 牛乳 30 月 ぶどう豆 686 29.8				732	28.3	
13 金 ちくわの香り揚げ 中華スープ 554 21.4 17 内内にをがカレー煮 はたはたのから揚げ くだもの 黒砂糖パン 牛乳 きのことマカロニのグラタン 青のりポテト ジュリエンヌスープ ごはん 牛乳 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁 カレーうどん 牛乳 カレーうどん 牛乳 カレーうどん 牛乳 クマーカライスのクリームソースかけ くだもの(2種類) キャロットライスのクリームソースかけ くだもの(2種類) キャロットライスのクリームソースかけ くだもの 焼きそば 牛乳 わかめスープ カラフルビーンズ パインパン 牛乳 クラフルビーンズ カラフルビーンズ かよこ豆のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 海経が 一番 である である 一番 で	13					
中華スープ 白ごまごはん 牛乳 608 20.3 17 火 肉じゃがカレー煮 はたはたのから揚げくだもの 48 20.3 黒砂糖パン 牛乳 678 24.8 18 水 きのことマカロニのグラタン青のりポテト ジュリエンヌスープ 593 26.4 19 木 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物具だくさんのみそ汁 593 26.4 20 金 たこぺったんくだもの(2種類) 688 25.2 24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダくだもの 640 20.2 焼きそば 牛乳カかめスープカラフルビーンズカラフルビーンズカラフルビーンズのインパン 牛乳サーズ入りオムレツ こふきいもひよこ豆のトマトソース煮さつまいもごはん 牛乳さんまの姿煮 磯和え次煮椀 691 28.2 27 金 かまの姿煮 磯和え次煮椀 30月 ぶどう豆 686 29.8		金		554	21.4	
17 大 向ごまごはん 牛乳 17 大 向じゃがカレー煮 はたはたのから揚げ 608 20.3 20.3 20.4 20.5				004	21.7	
Right Ri	17	火	白ごまごはん 牛乳			
黒砂糖パン 牛乳 24.8 表のことマカロニのグラタン 青のりポテト ジュリエンヌスープ ではん 牛乳 19 木 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 月だくさんのみそ汁 カレーうどん 牛乳 20 金 たこぺったん くだもの(2種類) 24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダ 640 20.2 くだもの 焼きそば 牛乳 564 22.4 カラフルビーンズ パインパン 牛乳 カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ 26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 次煮椀 鶏そぼろごはん 牛乳 ぶどう豆 686 29.8				608	20.3	
18 水 きのことマカロニのグラタン 青のりポテト ジュリエンヌスープ 678 24.8 19 木 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁 カレーうどん 牛乳 20 金 たこぺったん くだもの(2種類) 688 25.2 24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの 焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ かよこ豆のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え でおいまではん 牛乳 きんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 691 28.2 30 月 ぶどう豆 686 29.8						
青のりポテト ジュリエンヌスープ ではん 牛乳 19 本 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 593 26.4	18	水		678	24.8	
19 木 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁 593 26.4 20 金 たこぺったん くだもの(2種類) 688 25.2 24 火牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの 640 20.2 25 水 わかめスープ カラフルビーンズ 564 22.4 26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 651 27.5 27 金 さのまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 691 28.2 30 月 ぶどう豆 686 29.8						
19 木 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁 593 26.4 20 金 たこぺったん くだもの(2種類) 688 25.2 24 火牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの 焼きそば 牛乳 わかめスープ カラフルビーンズ パインパン 牛乳 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 没煮椀 651 27.5 26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 691 28.2 27 金 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 30 月 ぶどう豆 30 月 ぶどう豆 686 29.8						Г
具だくさんのみそ汁	19	木		593	26.4	
20 金 たこぺったん くだもの(2種類) 688 25.2 24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの 640 20.2 焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ パインパン 牛乳 ウよこ豆のトマトソース煮 564 22.4 26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 651 27.5 27 金 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 691 28.2 30 月 ぶどう豆 686 29.8						
くだもの(2種類)	20	金	カレーうどん 牛乳	688	25.2	L
24 火 キャロットライスのクリームソースかけ 中乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの 焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ カラフルビーンズ さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 次煮椀 鶏そぼろごはん 牛乳 ぶどう豆 686 29.8 640 20.2			たこぺったん			
24 火 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの 640 20.2 焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ カラフルビーンズ 564 22.4 26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 651 27.5 27 金 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 691 28.2 30 月 ぶどう豆 686 29.8						
くだもの 焼きそば 牛乳 564 22.4 22.5 水 わかめスープ カラフルビーンズ パインパン 牛乳 26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 次煮椀 鶏そぼろごはん 牛乳 ぶどう豆 686 29.8	24	火		2.40	20.0	
焼きそば 牛乳 564 22.4 カラフルビーンズ パインパン 牛乳 651 27.5 26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 さかまの姿煮 磯和え 沢煮椀 691 28.2 30 月 ぶどう豆 686 29.8				640	20.2	
25 水 わかめスープ カラフルビーンズ パインパン 牛乳 564 22.4 26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 651 27.5 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 691 28.2 30 月 ぶどう豆 686 29.8	25	水	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
カラフルビーンズ パインパン 牛乳 26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 さつまいもごはん 牛乳 27 金 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 鶏そぼろごはん 牛乳 30 月 ぶどう豆 686 29.8			わかめスープ	564	22.4	
26 木 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 651 27.5 さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 691 28.2 30 月 ぶどう豆 686 29.8			カラフルビーンズ	301		
ひよこ豆のトマトソース煮 27 金 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 30 月 ぶどう豆 691 28.2 686 29.8		木		651	27.5	
27 金 さつまいもごはん 牛乳 27 金 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 鶏そぼろごはん 牛乳 30 月 ぶどう豆 686 29.8	26					
27 金 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀691 28.2鶏そぼろごはん 牛乳 30 月 ぶどう豆686 29.8						
沢煮椀 鶏そぼろごはん 牛乳 30月 ぶどう豆 686 29.8	27	金		CO.1	00.0	
鶏そぼろごはん 牛乳 30 月 ぶどう豆 686 29.8				091	28.2	
30月 ぶどう豆 686 29.8						
	30	月		686	29.8	

2学期がスタートしました。9月は夏の疲 れがでやすく、体調が崩れがちです。栄養の バランスのとれた食事をして、体調を整え、 元気に過ごしましょう。

〈魚介類について〉

古代人のごみ捨て場であった貝塚を調べると、 まだい、すずき、かつお、はまぐりなどの魚の 骨や貝殻が大量に出土しています。四方を海で 囲まれている日本では、昔から海の幸が人々の 大切な食糧でした。

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、 マグネシウムなどのミネラルが豊富です。貝類 はビタミンB2、B12が豊富で、そのほかにもカ ルシウムや鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛 なども多く含まれています。

また、鮮魚として利用するだけではなく をおいしく保存する方法として、魚の練り製品 が考えられました。地域によって味や形、食感 なども様々なものがあり、このように多くの種 類があるのは日本ならではと言われています。

~ さんま **~**

秋になると脂がのったさんまがたくさん水揚 げされます。さんまに含まれる脂は、脳の働き をよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コ レステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペ ンタエン酸)が多く含まれています。IPAは EPA(エイコサペンタエン酸)とも言います。

漢字では「秋刀魚」と書きます。形も色も刀 に似ていて、「秋にとれる刀のような魚」とい うことから名づけられたと言われています。

今月の 献立の 中から

さんまの姿煮

【材料 分量(4人分)】

- ・さんま(1/2・筒)……4尾
- •昆布……4g
- ・しょうが(薄切り)… 4g
- ・しょうゆ…… 大さじ1強
- ・砂糖…… 大さじ2弱
- 水······ 150cc

【作り方】

- ①調味料を一煮立ちさせる。
- ②昆布を敷き、さんま・しょうがを並べ、 落し蓋をして弱火で煮る。

※梅干しを少し加えると、さっぱりとして おいしくできます。

- (注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
- (注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。