



9月こんだてひょう



深谷市立榛沢小学校
平成27年9月

ひにち	献立名	食品の体の中での働き			栄養価 熱量kcal 蛋白質g	ひとくちメモ
		血や肉になるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)		
1 (火)	コッペパン (いちごジャム)	すいとん ちくわの石垣揚げ バナナ1/2	牛乳 たまご、あおのり ちくわ	コッペパン 小麦粉、片栗粉 黒ごま、サラダ油	665 22.2	9月1日は防災の日です。すいとんは、昔から、炊き出しなどで食べられていました。
2 (水)	ごま味噌ラーメン (中華めん)	春巻き 海草サラダ	牛乳 豚ひき肉、みそ 春巻き、海草ミックス ちりめんじゃこ	中華めん サラダ油、ごま ドレッシング	631 23.3	ごま味噌ラーメンは、胡麻を炒って、給食室ですりごまにして、最後に入れてあります。
3 (木)	ごはん	家常豆腐(ジャーツァントーフ) ししゃもフリッター わかめスープ、冷凍みかん	牛乳 豚肉、生揚げ ししゃもフリッター わかめ、ベーコン	ごはん サラダ油、砂糖 片栗粉	680 25.8	家常豆腐は中国の家庭料理です。厚揚げ、豚肉、野菜を炒め、甜麺醤をベースに味付けをします。
4 (金)	麦ごはん (夏野菜カレーライス)	夏野菜カレー 大豆のかりかりあげ 温野菜サラダ	牛乳 豚肉、チーズ 大豆	麦ごはん サラダ油、じゃがいも 片栗粉、砂糖 ドレッシング	695 22.1	夏野菜カレーは、なす、カボチャ、ピーマンがいつものカレーに入ります。
7 (月)	ごはん (ふいかけ)	じゃが豚キムチ 冷や奴 花野菜サラダ	牛乳 豚肉、豆腐	ごはん じゃがいも、サラダ油 こんにゃく、砂糖 ドレッシング	614 23.2	じゃが豚キムチは、キムチのピリ辛が食欲をそそります。残さず食べましょう。
8 (火)	はちみつパン	鶏肉のラタトゥイソース 野菜コンソメスープ カルシウムサラダ	牛乳 鶏肉、ベーコン ちりめんじゃこ チーズ	はちみつパン サラダ油、オリーブ油 砂糖、ドレッシング	601 27.0	ラタトゥイとはフランスの家庭料理。トマト、なす、ピーマン、玉ねぎ、ズッキーニを角切りにしてソースにします。
9 (水)	五目うどん (地粉うどん)	白玉団子きな粉和え 小松菜とじゃこの炒り煮	牛乳 鶏肉、油揚げ なると、きなこ ちりめんじゃこ	地粉うどん 白玉団子、砂糖 サラダ油	607 24.1	白玉団子きな粉和えは、人気のデザートです。きな粉は大豆を粉にしたもので、栄養満点です。
10 (木)	ごはん ☆旬	秋鮭ときのこの 味噌マヨネーズ焼き 大豆の磯煮、けんちん汁	牛乳 鮭切り身、みそ あさり、さつま揚げ 大豆、豆腐 ひじき	ごはん マヨネーズ サラダ油、砂糖 さといも こんにゃく	588 26.7	今日のメニューは、季節の献立です。鮭、きのこは、秋の代表的な食材です。
11 (金)	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシシチュー ミニオムレツ キャベツときゅうりのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉、チーズ オムレツ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ドレッシング サラダ油	688 21.8	オムレツも、ご飯にのせてオムハヤシにして食べてみましょう。さっとおいしいはずですよ!!
14 (月)	ごはん	鶏肉とレバーのレモン煮 スティック野菜 みそ汁	牛乳 鶏肉、豚レバー 生揚げ、みそ	ごはん 片栗粉、砂糖 サラダ油 ドレッシング じゃがいも	612 26.7	鶏肉とレバーのレモン煮は、レモンの入った甘辛たれを揚げた鶏肉とレバーにからめます。
15 (火)	黒ごまきな粉 揚げパン	わんたんスープ グリーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 きな粉 豚肉	コッペパン 砂糖、サラダ油 黒ごま、わんたんの皮 ドレッシング	618 21.4	黒ごまには、カルシウムなどの栄養が豊富に含まれています。しっかり食べましょう。
16 (水)	サンマーメン (中華めん)	わかめサラダ カルシウムパンケーキ	牛乳 豚肉、なると あさり、わかめ たまご、チーズ	中華めん サラダ油、片栗粉 ごま油、ドレッシング ホットケーキミックス さつまいも	629 23.8	カルシウムパンケーキは、さつまいもと、さいころチーズを入れてオーブンで焼いています。
17 (木)	ごはん (ソイ丼)	ソイ丼の具 たくあんサラダ 野菜輪、季節の果物	牛乳 豚ひき肉、ベーコン 大豆、豆腐、生揚げ みそ	ごはん 砂糖、サラダ油 ドレッシング じゃがいも こんにゃく	687 25.5	ソイ丼のソイは大豆のことです。ひき肉、大豆を和風カレー味に仕上げられています。
18 (金)	ごはん (カツ丼)	手作りチキンカツ なめこ汁 きゅうりのナムル	牛乳 鶏肉、たまご 豆腐、みそ	ごはん 小麦粉、パン粉 サラダ油、砂糖 ごま油、ごま	613 26.1	明日は運動会です!!勝負に「勝つ」でカツ丼です。明日は、優勝目指してがんばりましょう!!
24 (木)	ごはん	和風ハンバーグ スタミナスープ 海草サラダ	牛乳 ハンバーグ 豆腐、みそ 海草ミックス ちりめんじゃこ	ごはん 砂糖、ごま油 ドレッシング 炒め油 じゃがいも	604 23.0	スタミナスープは、味噌ベースの味付けのスープです。こんにゃくが入り、疲労回復にも一役買ってくれます。
25 (金)	ごはん ☆旬	さんまのかば焼き 青菜ときのこのソテー お月見汁	牛乳 さんま切り身 ハム、鶏肉、豆腐	ごはん サラダ油、砂糖 白玉団子、さといも	697 23.6	27日は中秋の名月なので、先取りしてお月見献立です。団子や、果物、スキを飾ります。
29 (火)	黒パン	森のきのこスパゲッティ 焼きフランク チーズサラダ	牛乳 ベーコン 焼きのり チーズ Feウィナー	黒パン スパゲッティ サラダ油 ドレッシング	649 25.3	パスタは、エリンギ、シメジ、えのきなどのきのこ類がたっぷり入っています。きざみのりをトッピングしてね。
30 (水)	肉うどん (地粉うどん)	さつまいもと大豆のかりんとう 三色サラダ チーズ2個	牛乳 豚肉、なると 大豆 チーズで鉄分	地粉うどん さつまいも 片栗粉、サラダ油 砂糖、水あめ 黒ごま	639 23.8	さつまいもと大豆のかりんとうは、新メニューです。さつまいもは食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれます。

*行事や材料の購入等により献立を変更する場合があります。ご了承ください。