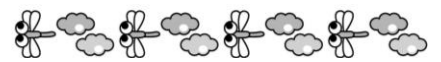




9がつ こんだてひょう



(小学校19回)

奥多摩町学校給食センター

2021	こんだてめい	牛乳	使う物	おつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	ひとことメモ
2木	びよびよカレーライス かいそうサラダ わふうドレッシング りんご	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも <u>バター</u> こむぎこ さとう こんにやく	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう かんそうわかめ とうふ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり りんご	632 18.8	びよびよカレーライスには、ひよこまめがはいっています。ひよこまめは、なまえのとおりひよこのかたちをしています。ぜひさがしてみてください。
3金	ごはん いかのバーベキューソース きのこいりやさいソテー わかめスープ	○	🍴	こめ おおむぎ かたくり こむぎこ あぶら さとう <u>バター</u> はるさめ	ぎゅうにゅう いか かんそうわかめ とうふ	たまねぎ りんご ぶなしめじ エリンギ キャベツ にんじん ながねぎ	595 23.8	きのこには、ビタミンDがたくさんはっています。ビタミンDは、カルシウムのはたらきをたすけたり、かぜにかかりにくいからだをつくってくれます。
6月	くろざとうパンてづくりぶどうゼリー マカロニサラダ カントリドレッシング クリームシチュー	○	🍴	<u>パン</u> マカロニ あぶら さとう じゃがいも <u>バター</u> こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず かんてん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ぶどうジュース	614 21.9	ぶどうゼリーはがっこうきゅうしよくセンターでてづくりしています。きゅうしよくのゼリーはなにでかためているか、わかりますか？たとえば「かんてん」です。
7火	ごはん とりのからあげ(2) もやしときゅうりのおひたし(しょうゆ) とうがんのみそしる	○	🍴	こめ おおむぎ かたくり あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ	もやし きゅうり にんじん とうがん こねぎ	621 24.4	7がつに「とうがん」がでたのをおぼえていますか？とうがんはとつてもおおきく、ひとつ10キログラムをこえるものもあるそうです。
8水	ビビンバどん ナムル しらたまフルーツ	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま しらたまだんご	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかん パインアップル もも	628 21.9	ビビンバ、ナムルは「かんこく」のりょうりです。ビビンバはナムルをまぜてたべりょうりです。ナムルをいれて、まぜながらたべてみましょう。
9木	ごはん さけのさざれやき きっかあえ しめじとこまつなのすまし汁	○	🍴	こめ おおむぎ マヨネーズ <u>パン</u> こ	ぎゅうにゅう さけ とうふ かまぼこ	きくのはな きゅうり りよくとうもやし にんじん ぶなしめじ こまつな	605 25.7	9がつ9日には「ちようようのせつく」です。きくのきせつだったことから、きくのはなをつかい、「けんこうでいられるよう」のりょうりです。きゅうしよくではあえものにきくのはなをいれました。
10金	うめわかごはん ちくわのいそべあげ(2) あおなとキャベツのごまあえ おくだまじる	○	🍴	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう こんにやく ちくわ あおのり じゃがいも	かんそうわかめ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ	うめ にんじん こまつな もやし キャベツ ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	653 25.7	おくだまじるには、おくだまちでつくられた「おくだまみそ」がつかわれています。おくだまちでそだったものをおくだまちでつかうことを、「ちさんちしよう」といいます。
13月	ココアあげパン ペンネカルボナーラ グリーンサラダ(フレンチドレッシング) ポテトスープ	○	🍴	<u>パン</u> あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム チーズ とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり えだまめ スイートコーン	636 22.7	「あげパン」はだいにんきのメニューです。パンをあついあぶらにサッととおしたら、ココアとさとうをまぶしてかんせいです。
14火	ごはん ぶたにくのたまねぎソースがけ やさいのあまぎあえ ごじる	○	🍴	こめ おおむぎ さとう かたくり こんにやく ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ	604 24.6	ごじるの「ご」とはだいをすりつぶしたものです。これのみそしるにいたしたものを「ごじる」といいます。みそはだいをすりつぶしてきているので、とてもあまです。
15水	なすいりあつあげのごもくにどん キャベツのしょうがじょうゆあえ きよほう(3)	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら かたくり さとう	ぶたにく なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ なす しいたけ キャベツ えのきたけ ぶどう	611 24.0	このじきにとれる「なす」は「あきなす」といい、みずみずしくて、とてもおいしいといわれています。どんぶりにあきなすをたっぷりとつかいました。
16木	ごはん てづくりはるまき きゅうりとくわわかめのちゅうかあえ とうふのちゅうかスープ	○	🍴	こめ おおむぎ はるまきのかわ はるさめ あぶら かたくり さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく くわわかめ とりにく とうふ	しいたけ たけのこ にんじん きゅうり チンゲンサイ ながねぎ	603 23.8	はるまきは、がっこうきゅうしよくセンターでひとつひとつてづくりしています。にくやさいをいためて、ぐをつくらしたら、はるまきのかわにつつんであぶらであげます。
17金	ごはん にくじゃが きんぴらごぼう やさいのごまじる	○	🍴	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう ながねぎ	598 23.2	きんぴらごぼうは、ほそくきつたごぼうやにんじんをいためて、しょうゆやごまあぶらなどであじつけをしたものです。にほんではむかしからしたしまれているりょうりです。
21火	さんまのかばやきどん とさあえ しらたまだんごみたらしあん	○	🍴	こめ かたくり あぶら さとう しらたまだんご	さんま ぎゅうにゅう かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり もやし	642 19.5	9がつ21日には、「じゅうごや」です。このひはつきがきれいにみえることから、むかしから「おつきみ」がたのしまれてきました。きゅうしよくにはつきみだんごがとうじょうします。
22水	カラフルピラフ ポテトオムレツ にくだんごのとうにゅうスープ れいとうみかん	○	🍴	こめ <u>バター</u> あぶら じゃがいも	ハム ぎゅうにゅう チーズ たまご とうにゅう	たまねぎ あかピーマン きいろピーマン にんじん えだまめ ぶなしめじ ながねぎ さやいんげん みかん	640 25.8	ピラフはフランスのことばですが、ピラフがうまれたのは、トルコだといわれています。トルコでは「ピラウ」ということばでしたしまれています。
24金	ごはん ごぼういりだいでつくね きゅうりとわかめのすのもの あきなすとたまねぎのみそしる	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら かたくり さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく たまご かんそうわかめ とうふ	ごぼう たまねぎ きゅうり りよくとうもやし なす さやいんげん	606 24.7	ごぼうには、しょくもつせんいがたくさんはっています。しょくもつせんいは、おなかのちょうしをととのえてくれます。
27月	ガーリックトースト ヨーグルト えだまめサラダ イタリアンドレッシング ポークストロガノフ	○	🍴	<u>パン</u> <u>バター</u> さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	コーヒー ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム ヨーグルト	パセリ えだまめ コーン きゅうり にんじん キャベツ レモン たまねぎ あおピーマン	637 23.3	ストロガノフはロシアのりょうりです。ぎゅうにくをつかうことがおおいですが、きゅうしよくではぶたにくをつかいました。にくやたまねぎ、きのこなどをこみます。
28火	ごはん ひじきふりかけ ししゃものさらさあげ(2) きゅうりともやしのなんばんふう とうふとわかめのみそしる	○	🍴	こめ おおむぎ かたくり あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ほしひじき かつおぶし とうふ かんそうわかめ	きゅうり にんじん もやし ながねぎ	601 23.2	ししゃもには、カルシウムがたっぷりはいっています。ほねやつよいからだをつくるのに、カルシウムはかかせません。しっかりとたべましょう。
29水	ごはん おやこに やさしいため しめじとこまつなのすまし汁	○	🍴	こめ おおむぎ かたくり あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく たまご ぶたにく かまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ぶなしめじ こまつな	596 26.4	おやこには、とりにくとたまごをつかったりょうりです。こうやとうふがはいっていて、だしじりがしみこんでいます。
30木	ジャージャーめん あおのりビーンズ ピリカラきゅうり	○	🍴	ちゅうかめん あぶら さとう かたくり	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ なら もやし きゅうり	603 28.0	ジャージャーめんは、ちゅうごくのりょうりです。ひきにくをいためてつくった「ぐ」をめんにかけてたべます。

◎ 8月の給食費は8月31日火曜日・9月の給食費は9月30日木曜日に引き落としとなります
口座残高のご確認をよろしくお願いたします

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)