

9月 南犬立表

平成30年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
始業式 3(月)	シーフードカレーピラフ 牛乳 チンゲン菜のスープ りんごちゃんゼリー	ぎゅうにゅう えびいか とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン グリン ピース マッシュルーム チンゲンサイ キャベツ しいたけ	こめ むぎ マーガリン あぶら	736	27.6	17.7	3.3	
4(火)	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の甘酢炒め えびボールスープ	ぎゅうにゅう とりむね肉 えび	たまねぎ にんじん ブロッコリー え だまめ はくさい こまつな えのき	こめ かたくり こぎつまい も あぶら さとう	856	31.0	24.2	3.0	
〇〇給食 "じゃがいも" 5(水)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 煮豆(金時豆) おかか和え	ぎゅうにゅう こうやどう ふ とりもも肉 たまご い んげんまめ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん し いたけ キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう	779	32.2	16.4	2.0	
6(木)	ごはん 牛乳 鉄腕焼売 ゴーヤチャンプル 野菜とマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ たまご かつおぶし ベーコン	ゴーヤ もやし にんじん たまねぎ こ まつな チンゲンサイ	こめ あぶら マカロニ	823	29.8	25.8	2.9	
7(金)	鶏五目ご飯 牛乳 五色和え 団子汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 ハム たまご にぎす とう ふ	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ こまつな もやし キャベツ えのき ね ぎ	こめ こんにゃく さとう あぶら かたくりこ	738	35.4	16.4	3.8	
運動会が "順延の場合" 10(月)	麦ごはん 牛乳 だし巻き玉子 ブロッコリーとハムのサラダ わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ハム あぶらあげ わかめ	ブロッコリー キャベツ きゅうりに んじん	こめ むぎ あぶら じゃ がいも	724	24.0	20.9	2.6	
11(火)	麦ごはん 牛乳 麻婆なす パンサンスー バナナ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 ハ ム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ なす いら しいたけ たけのこ しょうが にんに く キャベツ きゅうり もやし バナナ	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ ごまあぶ らはるさめ ごま	831	28.5	20.7	2.8	
12(水)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃと豚肉のごまがらめ もすくのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あ ぶらあげ もすく	かぼちゃ しめじ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃ がいも	765	25.4	20.7	1.7	
13(木)	ごはん 牛乳 サケの西京焼き しめじ和え 夏のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぎんざけ あ ぶらあげ ちくわ とうふ	にんじん こまつな もやし しめじ と うがんなす ねぎ	こめ さとう かたくりこ	770	31.9	20.7	2.1	
14(金)	ビーンズカレー 牛乳 フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だ いず	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご キャベツ きゅうり みかん もも	こめ むぎ あぶら じゃ がいも オリーブ油	841	26.5	24.2	2.7	
18(火)	ごはん 牛乳 かき揚げ 切干しサラダ 小松菜としめじのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ たま ご ひじき シーチキン あ ぶらあげ	たまねぎ にんじん ヒーマン きりほ しいたいこん キャベツ きゅうり こま つな ねぎ しめじ	こめ きつまいも はくり きこ あぶら マヨネーズ	880	24.7	25.5	2.3	
〇〇給食 "きゅうり" 19(水)	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ポテトサラダ 梨(なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ ハム	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ えの き きゅうり なし	こめ むぎ しらたき く るまふ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	803	30.6	19.9	2.6	
20(木)	麦ごはん 牛乳 サバのしょうが煮 4色和え 南瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ	しょうが にんじん キャベツ もやし ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ だ いこん	こめ むぎ さとう	790	30.9	22.0	2.5	
お月見給食 21(金)	ごはん 牛乳 煮しめ 和風サラダ 月見汁 お月見きなこ餅風デザート	ぎゅうにゅう あつあげ ち くわ さつまあげ わかめ シーチキン	にんじん だいこん しいたけ かぶ きゅうり こまつな えのき	こめ じゃがいも こん にゃく さとう あぶら こ ま しらたまこ	830	26.2	19.2	3.4	
25(火)	フチフチとうもろこしごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 枝豆サラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう ハム ひじき たまご	コーン きゅうり キャベツ にんじん えだまめ こまつな しめじ	こめ もちこめ かぼちゃ ばんこ あぶら さとう ち くわふ かたくりこ	770	22.2	23.2	2.9	
26(水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉香味焼き ビーンズサラダ 千切りスープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 だいず ハム とうふ	ねぎ しょうが ブロッコリー キャベ ツ きゅうり にんじん チンゲンサイ もやし えのき	こめ むぎ あぶら マヨ ネーズ ながいも	776	32.1	25.1	3.0	
27(木)	コッパン 牛乳 焼きそば 秋のポトフ さつまいもクレープ	たまご きゅうにゅう ぶた にく あおりの ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン しめじ れんこん ごぼう フ ロココリー	はくりきこ マーガリン ちゅうかめん あぶら さ つまいも バター	797	28.9	26.4	4.6	
28(金)	麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け じゃがいものごま和え 厚揚げともやしのみそ汁	ぎゅうにゅう アジあつあ げ	たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり にんじん いんげん コーン もやし えのき こまつな	こめ むぎ あぶら さと う じゃがいも ごま	758	22.7	19.9	2.9	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	793	28.4	21.6	2.8
					栄養基準量	820	30	23~ 27	3.0未満

september
24th

月の見える場所に祭だんをつくり、団子やススキ、その年にとれた「初もの」を飾り、さといもをお供えます。
もともとは、中国の行事でした。日本では、きれいな十五夜の月をみるだけでなく、収穫を祝う行事でもあります。

☆☆・お月見〇×クイズ・☆☆

- 🐱 1) お月見の日は、旧暦の8月15日である。(〇×)
- 🐱 2) 十五夜の月は「芋名月」とも呼ばれる。(〇×)
- 🐱 3) 十五夜には満月がみられる。(〇×)

