

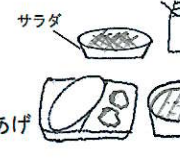





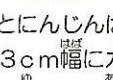


月	火	水	木	金
<p>2 ぎゆうにゆう ごはん だんごじる とりにくのおまからに キャベツのゆかりあえ</p> 	<p>3 ぎゆうにゆう こくとうパン ミネストローネ ハムカツ ぶどうゼリー</p> 	<p>4 ぎゆうにゆう ごはん じゃがいもとあつあげのうまに はるさめサラダ かつおふりかけ</p> 	<p>5 ぎゆうにゆう むぎごはん マーボーなす きゅうりとわかめのすのもの</p> 	<p>6 ぎゆうにゆう ごはん ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ ごぼうサラダ</p> 
<p>今日のキャベツは、ゆかりの酸味でさっぱりした味に仕上げています。</p>	<p>ミネストローネは、イタリアの野菜スープで“具だくさんのスープ”という意味があります。</p>	<p>旨煮とは、肉や野菜を、甘く濃い味に煮つけた料理の事をいいます。</p>	<p>マーボーなすは、ごはんの上のせて、マーボーなす丼にするのもおすすめです。</p>	<p>ぶたにくに含まれるビタミンB1は、疲労回復や健康維持に役立つ栄養素です。</p>
<p>9 ぎゆうにゆう ごはん もずくスープ チンジャオロース はるまき</p> 	<p>10 ぎゆうにゆう コッペパン えのきのスープ ぶたにくのケチャップいため ブロッコリーのサラダ</p> 	<p>11 ぎゆうにゆう ごはん ぶたじる かつおにつけ バンサンスー</p> 	<p>12 ぎゆうにゆう コッペパン コーンスープ とりにくのからあげ フレンチサラダ</p> 	<p>13 ぎゆうにゆう ごはん じゃがいものみそしる がんもどきのふくめに キャベツとハムのかつおサラダ</p> 
<p>もずくは、腸の働きを助ける食物繊維を豊富に含んでいます。</p>	<p>ケチャップ炒めに入っているセロリは、マトの酸味をまるやかにしてくれます。</p>	<p>バンサンスーとは、千切りにした野菜と春雨を酢で和えた中国料理の1つです。</p>	<p>コーンスープは、甘くとろみがあり、パンをつけて食べるのもいいですね。</p>	<p>じゃがいもの旬は春と秋の2回あり、これからの時期は皮が厚いのが特徴です。</p>
<p>16 敬老の日 </p>	<p>17 ぎゆうにゆう わかめごはん みそしる さといものいために おつきみゼリー</p> 	<p>18 ぎゆうにゆう ごはん ちゅうかスープ むししゅうまい きゅうりのナムル</p> 	<p>19 ぎゆうにゆう たこめし けんちんじる ビーフコロッケ こまつなごまあえ</p> 	<p>20 ぎゆうにゆう ごはん がめに ポテとおこめのささみカツ たくあんのおかかあえ</p> 
<p>今日は十五夜です。給食では、お月見ゼリーが登場します。</p>	<p>ナムルとは、野菜をごま油などで和えた料理のことで、韓国料理の1つです。</p>	<p>今日は“播磨の日”献立です。播磨町の特産品である干しだこを使います。</p>	<p>たくあんは、大根をぬかや塩で漬けて作る日本のお漬物のことです。</p>	
<p>23 振替休日（秋分の日） ●19日のたこめし たこめしの干しだこは、播磨町漁業協同組合から仕入れ、産業環境課から提供されます。 干しだこで作るたこめしは最高です。ふるさとの味を受け継いでいきましょう。</p>	<p>24 ぎゆうにゆう ごはん にくじゃが さけのしおやき きりぼしだいこんのすのもの</p> 	<p>25 ぎゆうにゆう むぎごはん カレー フルーツヨーグルト</p> 	<p>26 ぎゆうにゆう きなこパン コンソメスープ フランクフルト ポイルキャベツ</p> 	<p>27 ぎゆうにゆう ごはん(小) かやくうどん かつおカツ うみとはたけのサラダ</p> 
<p>干しだこでつくったかやくうどんは、たんぱく質とビタミンが豊富で、おなごもよく合います。</p>	<p>切り干し大根の酢の物には、カリカリ梅が入っていて、味もさっぱりしています。</p>	<p>むぎごはんの麦は、食物繊維が豊富で、便秘予防に効果があります。</p>	<p>きなこパンは、給食室でコッペパンを揚げて、きなこをつけて作っています。</p>	<p>かやくとは、薬味を加えるという意味から、加薬と呼ぶようになったそうです。</p>
<p>30 ぎゆうにゆう ごはん やさいのすましじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ</p> 	<p>28 ぎゆうにゆう フレンチサラダ(2人分) (材料) キャベツ 70g ★酢 6g 小松菜 20g ★オリーブ油 3g にんじん 10g ★三温糖 3.6g ★塩 0.4g ★こしょう 0.04g</p> 	<p>29 ぎゆうにゆう フレンチサラダ(2人分) (作り方) ①キャベツとにんじんは千切り、小松菜は3cm幅にカットする。 ②①をさっと茹でて、粗熱をとる。 ③冷ました野菜に★調味料を混ぜ合わせて完成。</p> 	<p>29 ぎゆうにゆう 9月平均栄養価 エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.9 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>9月の給食費について 19回 5,548円 ※口座振替日: 10/31(木)</p>
<p>さばに含まれるDHAには、血液をサラサラにする効果が期待されています。</p>				

2024年 9月 栄養指導表 (小学校)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	の 飲み物	こんだてめい 献立名	からだのち 血や肉になるもの	からだのねつ 熱や力になるもの	からだのちやうし 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	だんごじる とりにくのあまからに キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	こめ もち さんおんとう	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にんにく キャベツ ゆかり	608kcal 26.9g 13.6g
3(火)	こくとうパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ ハムカツ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ハムカツ	こくとうパン くらごとう マカロニ オリーブあぶら なたねあぶら ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ みずにトマト	723kcal 24.9g 26.1g
4(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいもとあつあげのうまに はるさめサラダ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ まぐろあぶらづけ かつおふりかけ	こめ じゃがいも さんおんとう オリーブあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ きゅうり	617kcal 23.1g 17.6g
5(木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなす きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ こめこ なたねあぶら オリーブあぶら さんおんとう ごまあぶら	なす ほんしめじ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく きゅうり	627kcal 21.7g 23.1g
6(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ゆば ぶたにく	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう オリーブあぶら	にんじん はねぎ しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	707kcal 29.9g 25.1g
9(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	もずくスープ チンジャオロース はるまき	ぎゅうにゅう もずく とりにく とうふ ぶたにく はるまき	こめ さんおんとう オリーブあぶら なたねあぶら	はねぎ ピーマン ほんしめじ しろねぎ しょうが	701kcal 27.6g 21.7g
10(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	えのきのスープ ぶたにくのケチャップいため ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく ささみ	コッペパン オリーブあぶら	しろねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ セロリー ブロッコリー	599kcal 28.4g 22.8g
11(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる かつおのにつけ バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつお チキンハム	こめ さんおんとう はるさめ ごまあぶら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが キャベツ とうもろこし きくらげ	616kcal 33.3g 13.8g
12(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コーンスープ とりにくのからあげ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	コッペパン オリーブあぶら バター こめこ なたねあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ キャベツ こまつな	756kcal 30.0g 33.4g
13(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる がんもどきのふくめに キャベツとハムのかつおサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ がんもどき チキンハム きざみこぶ かつおぶし	こめ じゃがいも さんおんとう オリーブあぶら	にんじん はねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	603kcal 23.9g 20.1g
17(火)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	みそしる さといものいために おつきみゼリー	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく	こめ さといも さんおんとう ごまあぶら おつきみゼリー	こまつな たまねぎ にんじん はねぎ	581kcal 22.0g 11.9g
18(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ むししゅうまい きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークシュウマイ	こめ タンメン ごまあぶら さんおんとう	はくさい にんじん たまねぎ いら ほしいたけ しょうが きゅうり	574kcal 21.0g 17.3g
19(木)	たこめし	ぎゅうにゅう	けんちんじる ビーフコロッケ こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう ほしだこ あぶらあげ とりにく とうふ ビーフコロッケ	こめ なたねあぶら いりごま ごま さんおんとう	ごぼう だいこん にんじん はねぎ ほしいたけ こんにやく こまつな	672kcal 25.8g 23.0g
20(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	がめに ポテトとおこめのささみカツ たくあんのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ ポテトとおこめのささみカツ かつおぶし	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう なたねあぶら	にんじん ほしいたけ さやいんげん こんにやく たくあん	661kcal 29.8g 19.3g
24(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが さけのしおやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく きりぼしだいこん きゅうり カリカリうめ	604kcal 27.1g 15.8g
25(水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ バター くらごとう	にんじん たまねぎ トマトピューレ おうとう パインアップル みかん	657kcal 21.9g 21.0g
26(木)	きなこパン	ぎゅうにゅう	コンソメスープ フランクフルト ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン フランクフルトソーセージ	コッペパン くらごとう なたねあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ キャベツ	725kcal 26.3g 30.9g
27(金)	ごはん <small>(小)</small>	ぎゅうにゅう	かやくうどん かつおカツ うみとはたけのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおカツ まぐろあぶらづけ あじつけひじき	こめ うどん さんおんとう なたねあぶら	にんじん ほしいたけ はねぎ キャベツ とうもろこし	632kcal 27.3g 18.6g
30(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	やさいのすましじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ さば みそ	こめ さんおんとう いりごま ごま	こまつな にんじん しょうが ほうれんそう	614kcal 30.6g 21.7g

つきへいきん えいようか  
月平均栄養価 646 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.9 g

**給食の停止について**

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。