



9月 こんだてだよ



令和3年8月31日
かつやましつむろこしょうがっこう
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑	黄		栄養価	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにI初ギ-のもとになる食品			
			たんぱく質	無機質(加カムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	たんすいかつ 炭水化物	脂質		
1	水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃもの天ぷら おひたし ついたら 1日アイアン給食	ぶたにく あつあげ ししゃも(鰯) かつおぶし	きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん グリルベ-ス 【こんにゃく】 ほうれんそう キャベツ	ごはん さとう でんぶん あぶら こむぎこ		I初ギ- 776 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.0 g たんすいかつ 炭水化物 93.0 g	
2	木	ごはん 春雨スープ 鶏肉のてりやき マリネ	ベーコン とりにく ハム	きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ	ごはん はるさめ		I初ギ- 626 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g たんすいかつ 炭水化物 87.5 g	
3	金	ちゅ 茶めし 豆腐のみそ汁 コロッケ ポイル野菜	とうふ うすあげ きゅうにく みそ	わかめ きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ		I初ギ- 643 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかつ 炭水化物 95.2 g	
6	月	かばやきどんぶり 玉ねぎのみそ汁 わかめの酢の物	いわし(鰯) みそ はんぺん かまぼこ	わかめ きゅうにゅう 牛乳	しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ きゅうり	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま		I初ギ- 610 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g たんすいかつ 炭水化物 91.3 g	
7	火	コッペパン 手作り肉団子のスープ マカロニサラダ なし	とりにく たまご ハム	きゅうにゅう 牛乳	はくさい にんじん もやし しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが なし	パン でんぶん マカロニ マネ-		I初ギ- 552 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g たんすいかつ 炭水化物 67.0 g	
8	水	だいず 大豆わかめごはん けんちん汁 野菜炒め カミカミするめ ようかほ 8日歯ッピ-給食	だいず あつあげ ぶたにく するめ	わかめ きゅうにゅう 牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ビーマン 【こんにゃく】	ごはん さといも でんぶん あぶら		I初ギ- 565 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.6 g たんすいかつ 炭水化物 87.4 g	
9	木	ごはん じゃがいものみそ汁 からあげ おかかあえ	うすあげ みそ とりにく かつおぶし	きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいにん	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら		I初ギ- 704 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.9 g たんすいかつ 炭水化物 94.9 g	
10	金	キーマカレー ドレッシングサラダ フルーツポンチ	きゅうにく ぶたにく ハム だいず	きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン トマト キャベツ きゅうり しょうが にんにく パッフル みかん もも バナナ	ごはん じゃがいも さとう あぶら		I初ギ- 786 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g たんすいかつ 炭水化物 122.6 g	
13	月	ごはん きのこ汁 サワラのこうじ焼き ごまあえ	とうふ みそ 物(魚)	わかめ きゅうにゅう 牛乳	まいたけ えのきだけ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	ごはん さとう ごま		I初ギ- 555 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g たんすいかつ 炭水化物 83.7 g	
14	火	うすまきパン コンソメスープ なすのミートグラタン 野菜サラダ	ベーコン きゅうにく ぶたにく ハム	チーズ きゅうにゅう 牛乳	もやし しめじ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく なす キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ さとう あぶら		I初ギ- 581 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかつ 炭水化物 67.8 g	
15	水	すこすし すまし汁 だいず こんぶ うまに 大豆と昆布の旨煮 あきまつ 秋祭りにちなんだ献立	サ(魚) とうふ ぶ だいず	こんぶ きゅうにゅう 牛乳	すこ いんげん しめじ ねぎ にんじん	ごはん さとう ごま		I初ギ- 559 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかつ 炭水化物 85.9 g	



9月 こんだてだよ



令和3年8月31日
かつやましりつむろこしょうがっこう
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにI初ギ-のもとになる食品		
			たんぱく質	無機質(加減など)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】		たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	
16	木	ごはん ごちく 五目スープ 秋野菜の炒めもの メロン	ベーコン ぶたにく みそ	牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ なす ピーマン かぼちゃ ねぎ メロン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	I初ギ- 616 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g たんすいかぶつ 99.7 g	
17	金	ゆかりごはん そうめん汁 串カツ 塩もみ	かまぼこ ぶたにく	牛乳	あかじそ しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ごはん そうめん こむぎこ パンこ	あぶら	I初ギ- 627 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかぶつ 94.9 g	
20	月	敬老の日	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>こんげつ きょうしよくむきよう 今月の給食目標 あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう</p> </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: top; margin-left: 20px;"> <p>あさごはんは 1日(いち)の元気(げんき)の源(みなもと)です。 あさ(朝)は早く(あ)起きて、バランス(ばらんす)のよい朝(あさ)ごはんをしっかりと食べ(た)ましょう。</p> </div> 						
21	火	ごはん えのき汁・ふくいササの塩焼き 二郎入りおひたし 月見だんご 十五夜(じゅうごや)にちなんだ献立	とうふ うすあげ みそ	牛乳	しいたけ えのきだけ たまねぎ ねぎ もやし なら ひらたけ	ごはん だんご	ごまあぶら	I初ギ- 652 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g たんすいかぶつ 89.0 g	
22	水	ピラフ 豆と野菜のカレースープ チーズ入りフレンチサラダ	とりにく ベーコン だいず ハム	チーズ 牛乳	にんじん グリルピ-ス とうもろこし たまねぎ しめじ いんげん キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも はちみつ さとう	あぶら バター	I初ギ- 569 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかぶつ 88.3 g	
23	木	秋分の日	 <p>てあら 手洗(あ)いの後(あと)に髪(かみ)の毛(け)や服(ふく)をさわったら、手洗(あ)いの効果(こうか)があらりません。手(て)を洗(あら)ったら清潔(せいせつ)なハンカチ(はんかち)などでふきましょう。</p>						
24	金	ごはん 肉じゃが ビーフンサラダ 巨峰	ぎゅうにく ぶたにく ハム	牛乳	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ぶどう	ごはん じゃがいも さとう ビーフン	ごまあぶら	I初ギ- 683 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g たんすいかぶつ 114.2 g	
27	月	こめこい 米粉入りパン コーンスープ オムレツ ひじきサラダ	ベーコン たまご ハム	ひじき 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	こめこいパン	なまクリーム マネーズ	I初ギ- 642 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかぶつ 75.6 g	
28	火	こだいまい 古代米(こだいまい)ごはん のっぺい汁 マダイフライ きりぼし(だい)にん(あま)す 切干大根(きりぼし)の甘酢(あま)づけ	あつあげ マダイ(魚)	牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ きりぼし(だい)にん(あま)す	ごはん 古代(こだい)まい さとも でんぶ(ん) こむぎこ パンこ さとう	あぶら	I初ギ- 619 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.2 g たんすいかぶつ 98.8 g	
29	水	ごはん チゲスープ ぎょうざ 中華(ちゅうか)つけ 修学旅行(しゅうがくりきょう)	ぶたにく とうふ ハム	わかめ 牛乳	はくさい にんじん なら キャベツ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	I初ギ- 654 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g たんすいかぶつ 94.7 g	
30	木	給食(きゅうじき)なし (修学旅行(しゅうがくりきょう)・遠足(えんそく))	<p>体内時計(たいないどけい)とは…</p> <p>わたし(わたし)は、体温(たいおん)や血圧(けつあつ)、睡眠(すいみん)、エネルギー代謝(たいしやう)などを調節(ていせつ)する「体内時計(たいないどけい)」を持(も)っています。人(ひと)の体内時計(たいないどけい)の周期(しゅうき)は24時間(じかん)よりも少し(すこ)しいため、1日(いち)とずれてしま(な)います。朝日(あさひ)をあびて、朝(あさ)ごはんを食(た)べるとこのずれ(ず)れをリセット(りせつ)できるため、体内時計(たいないどけい)のリズム(リズム)を乱(みだ)さないため(ため)にも、早寝(はやね)・早起(はやお)き・朝(あさ)ごはんはとて(と)ても大切(たいせつ)なです。</p> 						