



9月 よていこんだてひょう



令和6年度 安中市立碓東小学校

9月給食回数：18回

日	曜日	主食	のりもの	副食(おかず) 主菜・副菜・汁もの	さいろ		あか		みどり		I値 [kcal]	たんぱく [g]	しつ [g]	食塩 相当量 [g]
					ねつやちからになる		ちやくになる		からだのちようしをととのえる					
					たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの				
2	月	せわりパン	ぎゅうにゅう	スラッピージョーラビオリスープ <small>パンにはさんでたべてね</small>	パン パンこ さとう	バター あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ	578	27.2	21.7	2.5
3	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ゴーヤのぶたキムチいため かみなりじる ふりかけ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ゴーヤ はくさいキムチ ねぎ ごぼう こんにやく だいこん	615	25.4	25.1	2.3
4	水	ひやしうどん マラーカオ	ぎゅうにゅう	まいたけのかきあげ ヨーグルト	うどん マラーカオ こむぎこ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし まいたけ たまねぎ ねぎ	688	22.2	25.3	2.8
5	木	<small>ジョージア畑土食</small> ごはん	ぎゅうにゅう	シュクメルリ グリーンサラダ なし <small>ごはんといっしょ にたべてね</small>	ごはん じゃがいも	バター ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ なし	657	23.7	26.9	1.2
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなす えだまめとコーンのサラダ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら オリーブゆ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけ のこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	604	27.0	21.6	2.2
9	月	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	カレーコロケ トマトスープ コールスローサラダ <small>パンにはさんで たべてね</small>	パン マカロニ さとう	あぶら オリーブゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	612	20.4	25.6	2.8
10	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに かみかみあえ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	586	25.5	17.3	2.8
11	水	ジャージャーめん (パックめん)	ジョア	ミニはるまき やさいのちゅうかあえ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	ジョア	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	597	21.5	21.0	3.4	
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんご じょうしゅうきんぴら ごまマヨネーズあえ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ	ぶたにく ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう しらたき キャベツ とうもろこし	593	21.5	20.5	1.9
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス フレンチサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	614	19.6	22.6	2.4
17	火	<small>十五夜こんだて</small> ごはん	ぎゅうにゅう	おつきみじる ハンバーグきのこソース おつきみだんご	ごはん さとう しらたまもち さとう	バター	ハンバーグ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ しめじ マッシュルーム	674	23.8	18.3	2.0
18	水	スパゲッティ ナポリタン ココアパン	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ	スパゲッティ パン さとう	オリーブゆ あぶら	ぶたにく ハム ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	622	26.2	19.3	2.5
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに きりぼしだいこんのいために ごまあえ	ごはん さとう	あぶら ごま	いわし とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	きりぼしだいこん もやし	585	28.9	18.3	2.0
20	金	タコライス	ぎゅうにゅう	コンソメスープ ポイルキャベツ <small>ごはんのうえに キャベツとタコ ライスをのせて たべてね!</small>	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン あかピーマン トマト	にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ	593	24.1	21.0	2.0
24	火	はつがげんまい ごはん	ジョア	ポークカレー ツナサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン	605	21.8	12.9	2.3
25	水	やきそば せわりパン	ぎゅうにゅう	アセロラポンチ	ちゅうかめん パン アセロラゼ リー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ パイン みかん もも	612	22.7	16.8	2.1
26	木	<small>運動会応援こんだて</small> ごはん	オレンジ ジュース	ぶたにくのうめみそかけ にゅうめん おんやさいサラダ	ごはん さとう うめジャム そつめん じゃがいも	ドレッシング	ぶたにく みそ とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	ねぎ ほししいたけ オレンジ	663	26.5	16.7	2.8	
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	カルピスープ パンサンスー	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく たまご みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく だいこん はくさいキムチ ねぎ ししいたけ きゅうり とうもろこし	605	22.1	23.1	2.9

★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

★ 本学の食材は安中市産です。

月平均 617 24.1 20.8 2.4

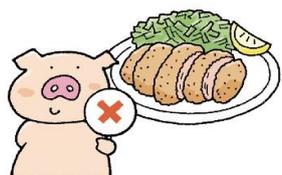
★ 《給食費について》9月の引き落とし日は9月25日(水)です。口座の確認をお願いします。

2学期より「平皿」が新しくなりました！今までより少し大きくなり、カレーやスパゲッティがよそいやすくなります！

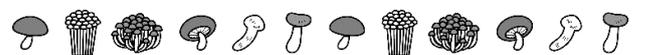
基準値 650 27.5 18.5 2.0

Q. 運動会の前日の食事で気を付けた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにし、炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



体調をととのえて勝利を目指そう！



秋は、きのこのおいしい季節になります。9月からは、きのこを使った献立が多くなります。おい・食感などで、あんまり好きじゃないな・・・とと思っている人はいませんか？
きのこは食物繊維をたくさん含んでいて、便秘予防になります。また、かみごたえがあるので、かむ力をつけられます。

給食で使うしいたけ・まいたけは安中市産なので、地産地消にもなり、いいことがたくさんあります。地元の恵みに感謝しておいしくいただきます！

