

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は、新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。今月の給食では、秋らしい献立を取り入れていますので、楽しんでいただけたら、うれしいです。台風の影響により、9月から、野菜等が高騰していますね。給食でも、大きな影響を受けていますが、工夫をしながら提供していきます。よろしくお願いいたします。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
3	月	ごはん		こめ			611	27.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あきさわらのしおやき	さわら			しお		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	ごま ごまあぶら あぶら さとう	きゅうり だいこん とうもろこし	しお しょうゆ す		
		ごまキムチじる	とうふ ぶたにく みそ	ごま あぶら	キムチ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	かつおだし さばだし		
4	火	ツイストパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう		しお	594	22.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		くりときのこのクリームに	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	くり じゃがいも こむぎこ あぶら パター さとう	たまねぎ にんじん たもぎたけ マッシュルーム しめじ	しお こしょう		
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	しお す こしょう		
5	水	むぎごはん		こめ むぎ			590	25.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく みそ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ	トウバンジャン しょうゆ さけ		
		じゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	ごま ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお さけ		
6	木	だいずいりひじきごはん	ひじき あぶらあげ だいず	こめ あぶら さとう	にんじん	しょうゆ みりん	580	21.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		わかさぎこめフリッター	わかさぎ	こめこ あぶら		しお こしょう		
		さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	さつまいも こんにやく あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし		
		みかん			みかん			
7	金	むぎごはん		こめ むぎ			618	23.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さかなとカシューナッツのいためもの	ほき	でんぷん あぶら カシューナッツ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく	しょうゆ トウバンジャン		
		ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン わかめ		とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう		
11	火	あきのみりごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう くり	にんじん しめじ ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん しお	650	27.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やさしいりつくね	とりにく レバー ぶたにく	パンこ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ながねぎ	しょうゆ しお		
		ごじる	だいず みそ とうふ	こんにやく じゃがいも	にんじん こまつな ながねぎ だいこん	かつおだし さばだし		
12	水	ココアアーモンドあげパン	だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン あぶら アーモンド グラニューとう		しお ココア	577	21.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にくだんごととうふのスープ	ぶたにく とりにく とうふ	でんぷん ごまあぶら パンこ	はくさい にんじん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ	しょうゆ しお		
		カラフルサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう		
13	木	わかめごはん	わかめ	こめ さとう		しお	605	26.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いわしのおろしに	いわし	さとう でんぷん	だいこん	しょうゆ こんぶだし		
		こんにやくサラダ		こんにやく ごまあぶら あぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ す しお		
		とんじる	ぶたにく みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし		
14	金	たまごとじうどん	たまご とりにく	こむぎこ でんぷん さとう	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ	かつおだし さばだし しお しょうゆ さけ	582	21.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さつまいものてんぷら		さつまいも こむぎこ あぶら		しお		
		ぴりからもやし		ごまあぶら ごま さとう	もやし きゅうり	す しお トウバンジャン しょうゆ		
17	月	むぎごはん		こめ むぎ			615	18.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		チキンカレー	とりにく	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト	カレーこ しお こしょう しょうゆ あかワイン ソース		
		てづくりふくじんづけ		さとう	きゅうり だいこん れんこん しょうが	しょうゆ す みりん しお		

6年生 修学旅行！
1ねんせい 試食会です。

4ねんせい
お弁当の日です。

日	曜日	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等			
18	火	やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ピーマン ながねぎ りんご	しお こしょう しょうゆ さけ	562	30.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		えびしゅうまい	えび たら(すりみ)	こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	しお			
		あさりとうふのわかめスープ	あさり とうふ わかめ とりにく	ごま ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ しお こしょう			
19	水	むぎごはん(ごましお)		こめ むぎ ごま		しお	570	24.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あげとうふのかんこくやくみソース がけ	とうふ	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ながねぎ にんにく	さけ しょうゆ す コチュジャン			
		はるさめスープ	ぶたにく	はるさめ あぶら	たまねぎ もやし にんじん こまつな	しょうゆ しお こしょう			
20	木	ごはん		こめ			605	23.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さいのくになつとう	だいず			なつとうのたれ			
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん グリンピース	さけ しょうゆ みりん			
		くきわかめのぴりからあえ	くきわかめ	ごま ごまあぶら さとう	きゅうり もやし えのきたけ	しお しょうゆ す トウバンジャン			
21	金	ソフトフランスパン(マーガリン)		こむぎこ マーガリン あぶら		しお	645	24.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ほきのエスカベッシュ	ほき ほたて	さとう あぶら でんぷん	たまねぎ ピーマン パプリカ	す こしょう しお			
		マセドアンサラダ		じゃがいも さとう あぶら	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	しお こしょう す			
		しろいんげんまめのスープ	しろいんげんまめ ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ しめじ	しょうゆ しお こしょう			
24	月	かんとんめん	うずらのたまご ぶたにく いか	こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぷん	しょうが にんじん こまつな もやし ながねぎ	しお しょうゆ こしょう	673	26.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はるまき	ぶたにく	あぶら はるさめ こむぎこ さとう でんぷん	たけのこ しいたけ きくらげ	しょうゆ しお			
		ナムル		さとう ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう きゅうり もやし しょうが にんにく	しょうゆ しお			
25	火	就学時健診のため、給食はありません。							
26	水	さつまいもごはん		こめ さつまいも		さけ しお	620	22.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		だいずとナッツのあまからあげ	だいず	アーモンド カシューナッツ くろざとう あぶら		しょうゆ みりん			
		こんさいじる	ぶたにく みそ	さといも こんにやく あぶら	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ	かつおだし さばだし			
27	木	ごはん		こめ			650	26.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あつあげのそぼろに	あつあげ ぶたひきにく	あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが	みりん しょうゆ さけ			
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま あぶら さとう	こまつな きゅうり とうもろこし	しお しょうゆ す			
28	金	おやこどん(ごはん)	たまご とりにく	こめ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ グリンピース	しょうゆ みりん しお かつおだし	564	24.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いそかあえ	きざみのり	さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ す しお			
		りんご			りんご				
31	月	くろパン	だっしふんにゅう	こむぎこ くろざとう マーガリン		しお	613	21.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		パンプキンシチュー	とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	こむぎこ バター あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しお こしょう			
		ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	とうもろこし きゅうり だいこん パプリカ	しょうゆ みりん さけ しお す			
						今月の平均栄養摂取量	606	23.9	
						給食栄養摂取基準値	640	24.0	

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

《今月のこんだてより》

4日(火)栗ときのこのクリーム煮・・・しめじ・マッシュルーム・たまごたけの3種類のきのこのを、使いまわししたシチューに仕上げる予定です。

11日(火)秋の実りごはん・・・栗を下煮して、きのこの炊き込みごはんに加えて混ぜます。秋を感じる一品です！

21日(金)『ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム』開催による【フランス食文化を感じる学校給食】の実施・・・子どもたちが食を通じて、外国への興味関心を高めることを目的としています。