

9月のよていこんだてひょう

新座市立西堀小学校

日付 曜日	もりつけ図	こんだてめい	お も な 食 品				1人分 (kcal)	2人分 (g)
			からだをつくる	ねつやちからのもとなる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょうなど		
3 木		ぎゅうにゅう	牛乳				614	26.3
		むぎごはん		米 麦				
		ドライカレー	鶏肉 大豆	小麦粉 米サラダ油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 切干大根 ビーマン トマトジュース	カレー粉 ワイン 塩 胡椒 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ ローリエ オールスパイス ナツメグ		
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト 寒天	はちみつ 砂糖	りんご缶 黄桃缶 バイン缶 甘夏缶 みかん缶			
4 金		ぎゅうにゅう	牛乳				581	24.5
		パスカートレスパゲティ	えび いか ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 砂糖	赤唐辛子 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト トマトジュース トマト缶 パセリ	ワイン 塩 胡椒 ローリエ パプリカ		
		じゃがいものソテー	ウィンナー	米サラダ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ホールコーン 小松菜	ワイン 塩 胡椒		
		ココアゼリー	牛乳 脱脂粉乳 アガー	生クリーム 砂糖 ココア		ラム酒		
7 月		ぎゅうにゅう	牛乳				565	26.5
		ぶたキムチどん	豚肉	米 麦 ごま油 でん粉	玉ねぎ 切干大根 キムチ にら	酒 塩 胡椒 醤油		
		はるさめサラダ	鶏肉	ごま 緑豆春雨 砂糖 米サラダ油 ごま油	小松菜 人参 もやし ホールコーン	からし 酒 酢 醤油		
		なし			梨			
8 火		ぎゅうにゅう	牛乳				558	23.9
		ごもくうどん	わかめ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 塩 みりん 醤油		
		ちくわのごまあげ	鶏卵 竹輪	小麦粉 ごま なたね油				
		ミニトマト			ミニトマト			
9 水		ぎゅうにゅう	牛乳				564	20.7
		じゃこいりなめし	ちりめんじゃこ	米 麦 ごま	なめし	酒		
		かぼちゃとなすの そぼろあんかけ	鶏肉	なたね油 米サラダ油 砂糖 でん粉	かぼちゃ なす 生姜 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸 小松菜	酒 みりん 塩 醤油		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
10 木		ぎゅうにゅう	牛乳				579	29.9
		ロールパン		ロールパン (乳・鶏卵不使用)				
		さけのレモンソースかけ	鮭	小麦粉 でん粉 なたね油 オリーブ油 砂糖	レモン果汁 パセリ	塩 胡椒 ワイン 酢 醤油		
		たまごとトマトのスープ	鶏卵 ベーコン 鶏肉	オリーブ油	玉ねぎ しめじ トマト 水菜	ローリエ ワイン 塩 胡椒 醤油		
11 金		ぎゅうにゅう	牛乳				567	22.6
		ツナこんぶごはん	ツナ 昆布	米 麦 ごま	生姜	酒 みりん 塩		
		とうがんのにももの	うすらのたまご 鶏肉 厚揚げ	でん粉 砂糖	冬瓜 生姜 干し椎茸 小松菜	酒 みりん 塩 醤油		
		わのクッキー		上新粉 小豆 砂糖 米サラダ油		ベーキングパウダー		
14 月		ぎゅうにゅう	牛乳				556	27.7
		むぎごはん		米 麦				
		カレーじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ	米サラダ油	にんにく 玉ねぎ	カレー粉 酒 塩		
		とりにくとやさいのみそやき	鶏肉	ごま油 砂糖	玉ねぎ キャベツ ビーマン ホールコーン	酒 みりん みそ		
15 火		ぎゅうにゅう	牛乳				606	25.0
		ジャンバラヤ	鶏肉 ウィンナー	米 麦 米サラダ油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン トマト缶	ワイン 塩 胡椒 醤油 クチャップ バブリカ タイム チリパウダー		
		じゃがいものようふうに	チーズ ベーコン 豚肉	バター オリーブ油 じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ ホールコーン 小松菜	ローリエ ワイン 塩 胡椒 醤油		
		しろうまプRANDOMジェ	牛乳 脱脂粉乳 アガー	生クリーム ごま 砂糖				

※献立は都合により変更する場合があります。

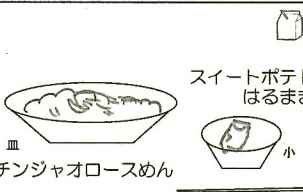
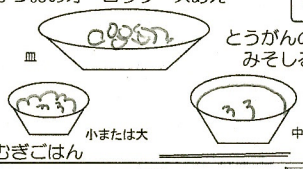
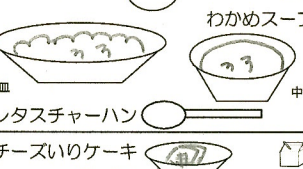
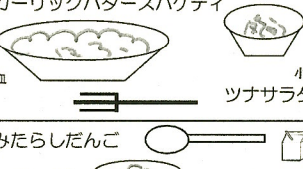
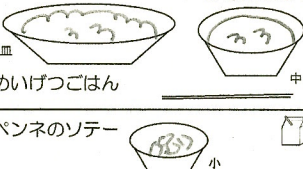
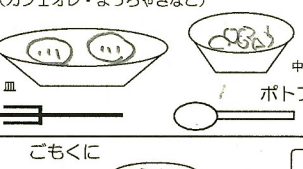
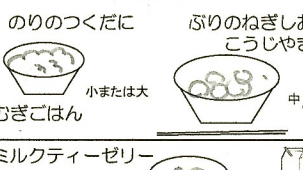
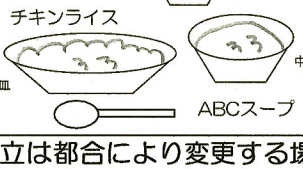
(裏面あります)

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

◎9月になりましたが、まだまだあつい日がつづきます。

すいぶんほきゅうをきちんとして、たいちょうかんりにはちゅういしましょう。

☆「はやね・はやおき・あさごはん」をじっして、げんきにすごしましょう。

日付 曜日	もりつけ図	こんだてめい	おもな食品				1人1日 (kcal)	1人1日 (g)
			からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょうなど		
16 水	 チンジャオロースめん スイートポテトはるまき	ぎゅうにゅう	牛乳				690	25.8
		チンジャオロースめん	豚肉	中華めん ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 切干大根 干し椎茸 筍 もやし ビーマン	塩 胡椒 酒 みそ ケチャップ トウバンジャン デブメンジャン オイスターソース		
		スイートポテトはるまき	脱脂粉乳 牛乳	春巻きの皮 小麦粉 バター なたね油 さつまいも 砂糖 でん粉	レーズン	ラム酒 塩		
17 木	 むぎごはん かつおのオーロラソースあえ とうがんのみそしる	のむヨーグルト	飲むヨーグルト				557	26.2
		むぎごはん		米 麦				
		かつおのオーロラソースあえ	かつお 大豆	マヨネーズ(鶏卵不使用) 小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖	生姜 小松菜	酒 みりん 醤油 ワスターソース ケチャップ		
18 金	 レタスチャーハン わかめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう	牛乳				557	21.0
		レタスチャーハン	鶏卵 豚肉 ベーコン	米 麦 米サラダ油 ごま油	レタス 長ねぎ	酒 塩 胡椒 醤油		
		わかめスープ	鶏肉 わかめ	緑豆春雨 ごま油	人参 干し椎茸 ホールコーン もやし 長ねぎ 小松菜	酒 塩 胡椒 醤油		
24 木	 ツナサラダ チーズいりケーキ ガーリックパタースパゲティ	ぎゅうにゅう	牛乳				637	27.3
		ガーリックパタースパゲティ	ウィンナー 豚肉	スパゲティ 米サラダ油 バター オリーブ油	にんにく 赤唐辛子 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	ワイン 塩 胡椒 醤油		
		ツナサラダ	ツナ	砂糖 米サラダ油 ごま油	キャベツ 切干大根 人参 もやし きゅうり サラダこんにゃく	塩 胡椒 酢 醤油		
25 金	 めいげつごはん かきたまじる みたらしだんご	ぎゅうにゅう	牛乳				560	21.6
		めいげつごはん	豚肉 油揚げ	米 麦 さといも 砂糖 米サラダ油	人参 しめじ まいだけ	酒 みりん 醤油		
		かきたまじる	鶏卵 鶏肉 豆腐 わかめ	でん粉	干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 みりん 塩 醤油		
28 月	 ペンネのソテー 2しよくあげパン (カフェオレ・まっちゃきなこ) ポトフ	ぎゅうにゅう	牛乳				620	24.2
		2しよくあげパン	脱脂粉乳 きなこ	ツイストパン(乳・鶏卵不使用) なたね油 砂糖		塩 コーヒー 抹茶		
		ペンネのソテー	ベーコン	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 ホールコーン 小松菜	ワイン 塩 胡椒 醤油		
29 火	 むぎごはん ぶりのねぎしお こうじやき	のむヨーグルト	飲むヨーグルト				582	22.8
		むぎごはん		米 麦				
		ぶりのねぎしお	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき	砂糖 米サラダ油	こんにゃく 人参 切干大根 干し椎茸 小松菜	酒 みりん 醤油		
30 水	 チキンライス ABCスープ ミルクティーゼリー	ぎゅうにゅう	牛乳				556	23.1
		チキンライス	鶏肉	米 麦 米サラダ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン	ワイン 塩 胡椒 醤油 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ		
		ABCスープ	ベーコン 豚肉	マカロニ 米サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ホールコーン ほうれんそう	ローリエ ワイン 塩 胡椒 醤油		
		ミルクティーゼリー	牛乳 脱脂粉乳 アガー	生クリーム 砂糖		紅茶		

※献立は都合により変更する場合があります。

◎「あさごはん」をたべて、とうこうしょう！！

●あさごはんのこうかをしろ

- ・のうにエネルギーのほきゅうをして、しゅうちゅうりよくやきおくりよくをアップしよう
- ・からだをめざめさせて、げんきにすごせるよ
- ・たいおんがじょうしょうして、しっかりからだをうごかせるよ
- ・ちょうをしげきして、べんつうがよくなるよ(うんちがでやすくなるよ)

あさごはんは、
しゅしよく(ごはん・パンなど)・
おかず・しるものなどをバランス
よくたべよう！

2がっきも
しっかりたべて
げんきにすごそう！！