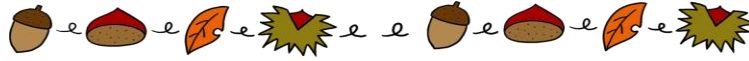




上ノ原小学校 9月給食だより



目標	係の仕事をきちんとしよう		・身支度を手早く整える ・正しく配膳(食器の並べ方)をする ★安全な給食の仕組みを知る					
日	献立名		行事・旬食材	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
4月	カレーライス 豆とツナのサラダ フルーツポンチ	○	給食開始	★きゅうにゅう、ぶたにく、ひよこめ、えんどうまめ、いんげんまめ、マグロ	おこめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎ、あぶら、★バター	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、ピーマン、みかん、もも、パイナップル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	748 kcal 24.0 g 28.0 g 2.8 g
5火	ナシゴレン 豆腐ステーキ フォー	○		★きゅうにゅう、★エビ、とうふ、とりにく、チャーシュー	おこめ、あぶら、かたくりこ、こむぎ、★あけあぶら、あぶら、さとう、フォー	たまねぎ、にんじん、パプリカ、にんにく、もやし、あさつき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 18.4 g 19.3 g 3.0 g
6水	冷ししらす茶漬け がめ煮 (福岡県郷土料理)	○	さといも いんげん	★きゅうにゅう、しらすのり、とりにく	おこめ、ぶらあられ、さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	うめ、みつば、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、いんげん、しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 19.4 g 12.4 g 3.5 g
7木	手作り肉まん わかめの中華サラダ トッポギ 入りお好み焼き	○	2年遠足	★きゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ぶたにく、とうふ、あぶらあけ、あかみそ	こむぎ、こむぎ、さとう、ラード、かたくりこ、★ごまあぶら、あぶら、トッポギ、あぶら	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、きゅうり、えのき、だいずもやし、キムチ、ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 kcal 23.9 g 23.3 g 3.0 g
8金	菊花と鮭のまぜ寿司 白花豆煮 だぶ(福岡県郷土料理)	○	9月9日 重陽の節句献立	★きゅうにゅう、さけ、のり、はなまめ、とりにく、かまぼこ	おこめ、さとう、★ごま、しらたき、かたくりこ	きゅうり、きくのはな、だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 kcal 19.3 g 12.8 g 2.8 g
11月	マーボーなす丼 ビーフンスープ くだもの(巨峰)	○	なす ぶどう	★きゅうにゅう、ぶたにく、こうやとうふ、あかみそ	おこめ、★あけあぶら、あぶら、さとう、かたくりこ、★ごまあぶら、ビーフン	なす、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、もやし、きよほう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 21.5 g 19.9 g 2.8 g
12火	ミルクパン 鶏肉のトマトチーズ焼き ジャーマンポテト ポパイスープ	○	3年遠足	★きゅうにゅう、とりにく、★チーズ、ベーコン	★パン、じゃがいも、あぶら、パンこ、★バター	トマト、たまねぎ、にんにく、パセリ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	555 kcal 25.5 g 22.6 g 3.2 g
13水	ごはん 鯖の韓国風焼き ナムル 粟米湯(ノミツ)	○		★きゅうにゅう、★さば、とうふ、★たまご	おこめ、さとう、★ごま、★ごまあぶら、かたくりこ	ねぎ、にんにく、しょうが、だいずもやし、にんじん、こまつな、クリームコーン、とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 27.0 g 24.9 g 2.5 g
14木	豚丼 豆乳みそ汁 くだもの(梨)	○	しいたけ・しめじ まいたけ・梨	★きゅうにゅう、ぶたにく、しろみそ、★とりにゅう	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しいたけ、しめじ、まいたけ、なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 21.0 g 24.8 g 2.5 g
15金	山城達者めし 焼きししゃも さやべつのごま和え なめこ汁	○	9月18日 敬老の日献立	★きゅうにゅう、だいず、じゃこ、★ししゃも、とうふ、わかめ、しろみそ、あかみそ	おこめ、さつまいも、かたくりこ、★あけあぶら、さとう、★ごま	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、なめこ、ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 22.3 g 16.4 g 2.8 g
19火	塩昆布ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいも いろいろきのこの吸物	○	鮭・さつまいも しめじ・しいたけ まいたけ・えのき	★きゅうにゅう、こんぶ、さけ、しろみそ、あぶらあけ	おこめ、あぶら、さとう、さつまいも、★バター	ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが、きくらげ、なめこ、しめじ、えのき、まいたけ、しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 23.5 g 14.4 g 2.5 g
20水	チャーシューめし チャプチェ 中華風わかめスープ	○	しいたけ	★きゅうにゅう、チャーシュー、かつお、ぶたにく、わかめ	おこめ、あぶら、はるさめ、かたくりこ、★ごま、★ごまあぶら	ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、パプリカ、しいたけ、きくらげ、ほうれんそう、にんにく、しょうが、だいずもやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 19.4 g 18.9 g 2.6 g
21木	なすとトマトのスパゲティ ハニーサラダ りんご	○	りんご	★きゅうにゅう、ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル、★あけあぶら、さとう、じゃがいも、あぶら、はちみつ	なす、たまねぎ、にんにく、トマト、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、★りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 18.7 g 26.8 g 2.1 g
22金	粕パン ビーンズコロッケ コールスローサラダ(刻み) トマトスープ	○	1年遠足	★きゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ベーコン	★パン、あぶら、じゃがいも、こむぎ、パンこ、★あけあぶら、あぶら、さとう、マカロニ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリ、トマト、パセリ、にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 kcal 23.5 g 25.1 g 2.4 g
25月	ターメリックライス シーフードクリームソース 白いんげんのサラダ ぶどうゼリー	○	ぶどう	★きゅうにゅう、★エビ、★ホタテ、★あさり、★カニ、★なまクリーム、とりにく、いんげんまめ、だいず、かんでん	おこめ、★バター、あぶら、こむぎ、あぶら、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんにく、パプリカ、きゅうり、とうもろこし、ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 20.5 g 23.2 g 2.3 g
26火	みそラーメン ジャポ 揚げ餃子 ごまきゅうり	○	4年遠足	★きゅうにゅう、ぶたにく、こうやとうふ、あかみそ、しろみそ	ちゅうがめん、ラード、★ごま、★ごまあぶら、かたくりこ、きょうざのかわ、★あけあぶら	しいたけ、にんじん、もやし、ねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	723 kcal 24.5 g 36.3 g 3.5 g
27水	ぶどうパン たらきのこ和風マヨ焼き ポパイサラダ 星空スープ	○	しめじ・えのき エリンギ	★きゅうにゅう、たら、しろうみそ、★チーズ、ベーコン	★パン、パン、あぶら、さとう、★Igg(卵)・マヨネーズ(卵・乳)、なし、あぶら、マカロニ	しめじ、えのき、エリンギ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、とうもろこし、パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 26.7 g 22.5 g 3.4 g
28木	木島平村のごはん 鉄火みそ のっぺい煮 かぼちゃのみそ汁	○	しいたけ かぼちゃ さといも	★きゅうにゅう、とりにく、しらす、あかみそ、こうやとうふ、わかめ、あぶらあけ、しろみそ	おこめ、★ごま、あぶら、さとう、★ごまあぶら、さといも、こんにゃく、かたくりこ	にんじん、にら、だいこん、しいたけ、グリーンピース、かぼちゃ、たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 22.8 g 18.2 g 3.0 g
29金	磯ごはん さんまの竜田揚げ うの花炒り煮 さつま汁(さつま芋)	○	さんま・しいたけ さつまいも	★きゅうにゅう、わかめ、★さんま、おから、ちくわ、あぶらあけ、しろみそ、あかみそ	おこめ、かたくりこ、★あけあぶら、こんにゃく、あぶら、さとう、こんにゃく、さつまいも	にんじん、しょうが、しいたけ、ねぎ、だいこん、ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 23.9 g 27.8 g 2.8 g

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※今月の地場食材は「じゃがいも」です。調布農家の伊藤さんに届けてもらう予定です。