



9がっ こんだてひょう

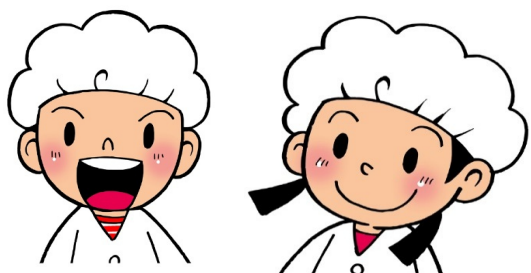


しるぬき になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 426

(へいせい30ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべものはたらき			エネルギー (キロカロリー)		おしらせ
			赤 ちやくやく ほねをつくる	緑 からだのちょうし をととのえる	黄 ねつやちからの もとなる	小	中	
3	月	ごはん ミネラルスープ ひらつくね(ソースあじ) きりほしだいこんのしおきんぴら	ぎゅうにゅう こんぶ、とうふ なると、とりにく ベーコン、くきわかめ	にんじん、しいたけ ながねぎ キャベツ、しめじ きりほしだいこん	ごはん、あぶら ドレッシング	597	700	・切干大根にはカルシウムや鉄、食物せんいがたくさん入っていて栄養が豊富な食べものです。今日の切干大根は青森県産です。よくかんで食べましょう。
4	火	ごはん きのこのみそしる にくじゃが てっこつサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、ぶたにく だいま、チーズ、ひじき みそ、ちりめん	しめじ、まいたけ ながねぎ、たまねぎ にんじん、グリーンピース パプリカ、こまつな	ごはん、あぶら じゃがいも さとう、ごまあぶら	612	748	・鉄骨サラダに入ってる「ひじき」には鉄分が、「チーズ」にはカルシウムがたっぷり入っています。
5	水	ごはん もやしのみそしる ほっけしおやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ ほっけ、とりにく ちくわ	もやし、にんじん こまつな、ごぼう たけのこ、こんにやく グリーンピース	ごはん、あぶら さとう	620	731	・手には、目に見えなくてもたくさんのごれやバイキンが付いています。お腹をいたくしたりしないように、食事の前にはしっかりと手洗いをしましょうね。
6	木	ごはん アーサじる チキンちぎりあげ やさしいため	ぎゅうにゅう あおさ、みそ レバー、とりにく ぶたにく	えのきたけ、キャベツ たまねぎ、にんじん しょうが、ピーマン	ごはん、いたふ あぶら	602	702	・アーサとは、沖縄の岩場にはえる海藻で、別名「あおさ」といいます。
7	金	うどん かぼちゃコロッケ ほうれんそうとはくさいの ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると あぶらあげ	にんじん、ながねぎ しいたけ、かぼちゃ ほうれんそう、はくさい	うどん、パンこ あぶら、ごま	621	765	★ちぎり揚げは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ・うどんの汁は、ふだんの汁物よりも濃めに味付けされているので、塩分のとりすぎを防ぐために、具はしっかり食べて、最後の汁は全部飲み干さないようにしましょう。
10	月	ごはん わかめスープ ポパイチーズオムレツ ブルコギ れいとうみかん	ぎゅうにゅう わかめ、チーズ たまご、ぶたにく	にんじん、たけのこ、みかん ながねぎ、しいたけ、ニラ ほうれんそう、にんにく たまねぎ、たまご	ごはん ごまあぶら	620		・みかんには、風邪を予防してくれたり、みなさんの体調をととのえてくれる「ビタミンC」がたっぷりはいっています。内側のうすい皮には食物繊維が豊富なので、うすい皮ごと食べましょう。
11	火	ごはん キャベツのみそしる ぶたにくのしょうがやき もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく、とりにく	キャベツ、えのきたけ にんじん、しょうが もやし、きゅうり コーン、レモン	ごはん、さとう	622	724	
12	水	ごはん とんじる とうふハンバーグ せんぎりごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ みそ、とうふ とりにく	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ こんにやく、ながねぎ しょうが、きゅうり	ごはん、あぶら マヨネーズ	703	829	・大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらいたんぱく質が豊富に含まれていて、いろいろなものに変身できます。今日のハンバーグには入っている豆腐や、豚汁に使われているみそも大豆が変身したものです。
13	木	ごはん なまあげのみそしる さんまかんろに だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ さんま、とりにく	はくさい、にんじん しめじ、だいこん グリーンピース、しょうが	ごはん、さとう あぶら、でんぶん	626	729	・さんまなど背中の青い魚にはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)とよばれる体によい脂質がはいっています。さんまは、これからがあぶらがのったおいしい「旬」の時期になります。
14	金	ねじりパン ホワイトスープカレー ミートボール カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ いんげん、キャベツ パプリカ、きゅうり、コーン	パン、あぶら カレー、じゃがいも なまクリーム ドレッシング	613	761	・今日は、いつものカレーと少しちがひ、とろみの少ない「スープカレー」です。パンにつけて食べましょう。 ★スプーンが付きます ★ミートボールは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
19	水	ごはん いかだんごスープ あつやきたまご とりにくとカシューナッツの いためもの	ぎゅうにゅう いかだんご、たまご とりにく	はくさい、たけのこ にんじん、ながねぎ たまねぎ、しいたけ ピーマン、しめじ	ごはん、ごまあぶら マロニー、でんぶん カシューナッツ	661		・きのこの旬は秋です。いか団子スープにしいたけが、炒め物にしめじが入っています。
20	木	ごはん なめこじる たけのこのだに にくとキャベツのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、とりにく ぶたにく	なめこ、だいこん ながねぎ、たけのこ キャベツ、ピーマン にんじん、にんにく、しょうが	ごはん、あぶら	586	704	朝ごはんをしっかり食べよう!
21	金	ごはん しらたまじる うさぎがたハンバーグ ほうれんそうのおかかあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、とりにく ぶたにく、かつおぶし	しいたけ、ごぼう にんじん、ながねぎ もやし、ほうれんそう ぶどう、マンゴー	ごはん、ゼリー しらたまもち	657	799	・24日は十五夜(じゅうごや)で、1年のうちでもっとも月が美しいとされている日です。また、この日は月におそなえ物をして、しゅうかくをおいにする行事があります。今日はお月見献立にしました。
25	火	ごはん だいこんのみそしる きんぴらにくだんご ふきのあぶらいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、ぶたにく	だいこん、にんじん たかな、ごぼう ふき、こんにやく	ごはん、さとう あぶら、でんぶん	634	730	★きんぴら肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
26	水	むぎごはん ポークカレー アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご ナタデココ、アロエ パン、みかん、レモン	ごはん、おおむぎ じゃがいも、あぶら カレー なまクリーム	773	935	★スプーンが付きます
27	木	ごはん こまつなのみそしる わかとりねぎしおやき こんさいのとき	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、とりにく かつおぶし	こまつな、にんじん ねぎ、ごぼう れんこん、いんげん	ごはん、あぶら さとう	599	701	・根を食べる野菜「根菜」は、秋から冬にかけて旬(しゅん)をむかえるものが多くあります。旬の野菜は味がよく、栄養もたっぷりつまっています。
28	金	ジョア 米粉パン もすくいりコンソメスープ しるみざかなこうそうフライ ツナとブロッコリーのサラダ	ジョア もすく、ベーコン ホキ、チーズ ツナ	たまねぎ、ほうれんそう しめじ、バジル ブロッコリー、きゅうり コーン	こめこパン、パンこ あぶら、マヨネーズ	631	795	・もすくには、水にとけやすい食物せんい⇒水溶性(すいようせい)食物せんいがふくまれています。水溶性食物せんいはおなかの中で糖質(とうしつ)や脂質(ししつ)をからめとり、吸収をおさえてくれる働きがあります。

※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。



すききらいしないで のこさずたべよう!

