



9かっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜市学校給食センター No. 437

(れいわがんねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
2	月	ごはん	モロヘイヤスープ やきぎょうざ きりほしだいこんのしおきんぴら	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく とりにく くきわかめ	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、キャベツ しょうが、しめじ きりほしだいこん	ごはん、ごまあぶら ドレッシング ぎょうざのかわ	606	711	・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です。今日の切干大根は青森県産です。よくかんでたべましょう。 ★焼き餃子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
3	火	ごはん	さといもじる いわしのうめに 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、あぶらあげ みそ、いわし	だいこん、にんじん ごぼう、ながねぎ うめ、ほうれんそう はくさい	ごはん、ごま さといも	621	723	・手には、目に見えなくてもたくさんのごこ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。
4	水	ごはん	とうふとえのきのみそしる しらすいりたまごまき にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ わかめ、しらす たまご、ぶたにく	えのきたけ、ながねぎ たまねぎ、にんじん こんにゃく グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	645	771	
5	木	ごはん	こまつなのみそしる さっぱりとりにくのてりに ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ、だいす あぶらあげ、とりにく ひじき、ちくわ	こまつな、にんじん しょうが、ごぼう こんにゃく	ごはん、あぶら さとう	630	731	・野菜といえばビタミンが豊富に含まれていることで知られていますが、小松菜には、カルシウムや鉄などのミネラルも豊富に含まれています。
6	金	ショア パック うどん	にくうどん こめこいりはるまき やさしいいそかあえ	ショア ぶたにく、なると あぶらあげ、のり	にんじん、ながねぎ しいたけ、キャベツ ほうれんそう、しょうが パイナップル	うどん、あぶら はるまきのかわ はるさめ	650	756	・うどんの汁は、ふだんの汁物よりも濃い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。
9	月	ごはん	とうふとわかめのみそしる ひらつくね(ソースあじ) メンマのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ あぶらあげ、とりにく ぶたにく	ながねぎ、キャベツ にんじん、たけのこ こんにゃく	ごはん ごまあぶら さとう	611	720	
10	火	ごはん	キャベツのみそしる たけのこのだに こんさいのとき こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、だいす いんげん	キャベツ、えのきたけ にんじん、たけのこ ごぼう、れんこん いんげん	ごはん、さとう あぶら、こくとう	600	703	・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、栄養素もたっぷりつまっています。
11	水	むぎごはん	ポークカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、きゅうり ブロッコリー、りんご アスパラガス	ごはん、おおむぎ カレー、あぶら じゃがいも ドレッシング	703	856	 ★スプーンが付きます
12	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 だいこん、しょうが グリーンピース	ごはん、さとう あぶら、でんぶ	627	732	・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、これからあぶらがのったおいしい「旬」の時期になります。
13	金	ごはん	しらたまじる うさぎがたハンバーグ てっこつサラダ じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ぶたにく、ちりめん チーズ、ひじき	しいたけ、だいこん にんじん、ごぼう ながねぎ、パプリカ こまつな、みかん、ぶどう	ごはん、ごまあぶら しらたまもち ゼリー	686	839	・13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。今日はお月見献立です。
17	火	ごはん	ミネラルスープ ブルコギ キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう とうふ、こんぶ なると、ぶたにく とりにく	にんじん、しいたけ ながねぎ、にら、きゅうり たまねぎ、たまご にんにく、キャベツ、うめ	ごはん、ごまあぶら ごま、ドレッシング	596		朝ごはんをしっかり食べよう!
19	木	ごはん	なめこじる ほっけしおやき じぶに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ほっけ、とりにく ぎよにくすりみ	なめこ、だいこん、ほうれんそう ながねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ だけきみ、ゆきにんじん	ごはん、あぶら さとう、いたふ	611	721	・治部煮(じぶに)とは、石川県に昔から伝わる郷土料理です。鍋で「じぶじぶ」と煮ることから、この名前になったとも言われているそうです。
20	金	ホブサ (ヒソバ)	ポトフ わかどりハーブやき ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー、ツナ とりにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ ブロッコリー、きゅうり	パン、じゃがいも マヨネーズ	590	709	・ホブサには半分に分けられる切れ目がはいっています。半分に分けて、おかずをはさめるようにポケット状になっているので好きなおかずをはさんで食べましょう。 ◎おぼん回収日です◎
24	火	ごはん	アーサじる ぶたにくのしょうがやき なまあげのうまに	ぎゅうにゅう あおさ、みそ ぶたにく、とりにく なまあげ	えのきたけ、しょうが たまねぎ、にんじん しいたけ、いんげん	ごはん、さとう でんぶ、あぶら いたふ	654	763	・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。
25	水	むぎごはん	チキンカレー なしゼリーいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご みかん、パイナップル なし	ごはん、おおむぎ じゃがいも、あぶら カレー、ゼリー	712	875	・みなさんは、どんな果物が好きですか？今日はフルーツポンチに秋が旬の「梨」のゼリーを入れました。 ★スプーンが付きます
26	木	ごはん	だいこんのみそしる きんぴらにくだんご ふきとがんものにも	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、ぶたにく がんもどき	だいこん、にんじん ごぼう、ふき こんにゃく	ごはん、あぶら さとう	649	754	★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
27	金	米粉パン	もすくスープ しろみざかなこうそうフライ マリネサラダ	ぎゅうにゅう もすく、ベーコン ほき、とりにく チーズ	たまねぎ、しめじ ほうれんそう、パジル きゅうり、パプリカ	こめこパン、パン あぶら	588	732	・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(しじつ)をからめとり、吸収をおさえてくれる働きがあります。
30	月	ごはん	きのこのみそしる すきやきふう ながいものうめサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく、やきとうふ ツナ	しめじ、まいだけ しょうが、たまねぎ こんにゃく、えのきたけ はくさい、きゅうり、うめ	ごはん、あぶら さとう、ドレッシング ながいも		741	・きのこの旬は秋です。今日のみそ汁には、しめじ、まいだけが入っていて、煮物のは、えのきたけが入っています。

すききらいしないで のこさずたべよう!

※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。

