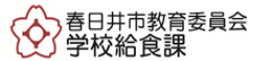




9

月 小学校給食こんだて表



今月のこんだて目標 **夏バテを回復する食事をとろう**

曜日	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		タンパク質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	炭水化物	脂質
① 3 火	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがおのなつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく	カレールー	
	ツナサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブゆ
	れいとうみかん				みかん		
4 水	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	いかだんごじる	たら いか		ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ		
	あつあげとこまつなのあんかけ	なまあげ ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
5 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ		ごまあぶら
	とりにくのてりかけ	とりにく				さとう でんぷん	こめあぶら
	きゅうりのゆかりあえ			あかしそ	きゅうり	さとう	
6 金	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	だいたずとウインナーのトマトに	だいたず ポークウインナー		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく	じゃがいも さとう	
	コールスローサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
② 9 月	ぶたじる	とうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも	
	まぐろのあまからに	まぐるあぶらづけ			キャベツ しょうが	さとう	
	きざみたくあん				だいこん	さとう	
	てまきり		のり				
10 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	はっぽうさい	うずらたまご いか ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	でんぷん さとう	ごまあぶら
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら
	もやしのナムル				もやし	さとう	しろごま ごまあぶら
11 水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	きのこことコーンのポターージュ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ エリンギ	ホワイトルー	バター
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら
	いちじくジャム				いちじく	みずあめ さとう	
12 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	かきたまじる	とうふ たまご かまぼこ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん	
	さきみしそばいりくフライ	とりにく		あおじそ	うめ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	ブロッコリーのおかかあえ	はなかつお		ブロッコリー		さとう	
13 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		
	もやしとひじきのあえもの		ひじき	ほうれんそう	もやし	さとう	
17 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	おつきみじる	とうふ とりにく かまぼこ			だいこん ねぎ えのきたけ		
	さといもコロッケ	とりにく				さといも パンこ	こめあぶら
	きゅうりのごまじょうゆあえ	はなかつお			きゅうり		しろごま ごまあぶら
18 水	つきみだんご					こめこ さとう	
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ごじる	とうふ あぶらあげ だいたず とうにゅう あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	ひじきいりおやこそばろ	とりにく たまご	ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし	さとう	
いわしのほしこぎかな		いわし			さとう		

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。 ④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかずに、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

日 曜	9月 こんだて名	おま さい りょう 主 材 料 と そ の は た ら き					
		あか からだ 赤 体 を つ っ く る		みどり からだ 緑 体 の 調 子 を 整 え る		き からだ うご 黄 体 を 動 か す エ ネ ル ギ ー に な る	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		あかな にく たまご だいず 魚・肉・卵・大豆など	ぎゅうにゅう こさか かいそう 牛乳・小魚・海藻など	りばいおろしよやくさい 緑黄色野菜	たあ めさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ パン・めん・いもなど	あぶら しほつ 油脂・種実など
たんぱく質	むきしつ 無機質	むきしつ ビタミン・無機質		たんぱく質 炭水化物		しほつ 脂質	
19 木	ごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			こめ	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	さんしよくあえ	まぐろあぶらづけ		こまつな にんじん	もやし きりぼしだいこん	さとう	しろごま
20 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
	しょうゆラーメンのスープ	ぶたにく なんと	わかめ	にんじん	もやし ねぎ たけのこ		ごまあぶら
	あいちのしそいりはるまき	とりにく		あおじそ	たまねぎ キャベツ	こむぎこ	こめあぶら
24 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ジャーチャンドウフ	なまあげ ぶたにく まめみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう てんぷん	
	ハンパソウチン	とりにく		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	しろごま ごまあぶら
25 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	さといものにも	がんもどき		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ	さといも さとう	
	もやしのしおこんぶあえ	さば みそ	こんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	
26 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	とうがんのカレースープ	とりにく		にんじん	とうがん たまねぎ とうもろこし エリンギ	カレールウ	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	もやし たまねぎ しょうが	さとう てんぷん	
27 金	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	ABC スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ひよこめめ パスタ	
	ロングハンバーグの トマトソースかけ	ぶたにく とりにく		トマト きピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ ズッキーニ	こめこ さとう	
30 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	さとう ハヤシルウ	
	きらぎら	まぐろあぶらづけ おから		にんじん	ごぼう きゅうり えだまめ	さとう	ドレッシング なたねあぶら

あいちけん とくさんひん
愛知県の特産品を
つか りょうり
使った料理

12日(木) ささみしそばいにくフライ
20日(金) あいちのしそいりはるまき

かながわけん きょうとりょうり
神奈川県郷土料理

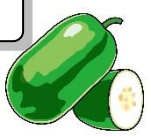


5日(木) けんちんじる
神奈川県鎌倉市にある「建長寺」というお寺で
作られ、「けんちん汁」と呼ばれていました。やがて
「けんちん汁」と名前が変化しました。

あいちけん のうぎょう さか
愛知県は、農業が盛んで、生産量全国一位の野菜がたくさん
あります。そのうちのひとつが「大葉」です。「青じそ」とも呼ばれ
さわやかな香りが特徴です。



とうがん



あいちけん しょうわ ねん おきなわけん どうにゅう
愛知県では、昭和45年に沖縄県から導入された「琉球とうがん」がたくさん作られ
ており、生産量は全国2位産出額(2021年)です。また、愛知県の伝統野菜の一つに、
少し小さくて真っ白い粉がつく「早生とうがん」があります。

<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
245円	7月分	令和6年9月2日(月)	3,185円	13日
	9月分	令和6年10月31日(木)	4,410円	18日

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。
※ 給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

令和6年4月分から、1食
当たり給食費を295円として
います。ただし、令和6年度
中は公費負担により値上げ
分を無償化し、保護者負担額
(児童生徒分)は変更せず、
245円としています。

市のホームペ
ージに、アレ
ルギー献立表
を掲載してい
ます。

