



こんげつ もくひょう
今月の目標

きそく ただ しよくせいかつ
規則正しい食生活をしよう

～今月の旬～		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
【魚】さんま さば 【緑黄色野菜】かぼちゃ トマト 【淡色野菜】きのこ はくさい レタス とうもろこし なす 【芋】さといも 【果】なし ぶどう		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる						
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
		にく、さかな たまご まめるい	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるしい					
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわかばやき えのきとわかめのあえもの すいとんじる れいとうみかん	竹輪 鶏肉 油揚げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	きゅうり えのきたけ 干しいたけ はくさい みかん	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 中力粉	ひまわり油 ごま油	696	26.7	20.2	2.7
3	火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもそばろカレーふうみ キャベツのあさづけ レタスとトマトのたまごスープ	鶏ひき肉 卵	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが レタス たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 こんにやく じゃがいも 三温糖 片栗粉	ひまわり油	575	23.2	17.2	1.8
		きかくきゅうしょく		レタス								
5	木	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ふくじんづけあえ とうふのすましじる ココアプリン	さわら かまぼこ 木綿豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり だいこん福神漬 たまねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 ココアプリンの素		620	29.0	18.0	1.9
6	金	ごはん ぎゅうにゅう マカロニグラタン かいそうサラダ コンソメスープ	ムキエビ 鶏肉 ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ 海藻ミックス	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 マカロニ 薄力粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 バター ごま油	630	24.2	19.9	2.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう きつかけシュウマイ ナムル けんちんじる なし	豚ひき肉 たまご 木綿豆腐	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし だいこん 干しいたけ 長ねぎ なし	精白米 強化米 片栗粉 しゅうまいの皮 三温糖 じゃがいも こんにやく	ごま油 ひまわり油	636	25.8	21.8	1.8
		ちょうようのせつく										
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ごもくビーフンいため ツナサラダ あきやさいのみぞしる	豚もも肉 かまぼこ ツナフレーク 油揚げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ 干しいたけ レモン汁 はくさい しめじ なめこ えのきたけ	精白米 強化米 ビーフン 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	561	21.9	15.4	2.4
11	水	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ レモンずあえ こんさいじる	鶏肉 油揚げ	ぎゅうにゅう しらす干し	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり レモン汁 ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 てんぷら粉 パン粉 上白糖 こんにやく	ひまわり油	608	29.1	17.6	2.1
12	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーナス はるさめサラダ キムチスープ	鶏ひき肉 ハム 豚ひき肉 木綿豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ なす 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり キムチ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 はるさめ 上白糖	ひまわり油 ごま油	624	24.8	21.2	2.3
13	金	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのチーズやき ごろごろきゅうり スッキニーとトマトのスープ	豚ひき肉 鶏むね肉	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト	たまねぎ エリンギ きゅうり にんにく ズッキーニ	強力粉 上白糖	ショートニング ひまわり油 オリーブ油	565	26.9	23.0	2.9
		きかくきゅうしょく		たまねぎ								

9月

このか ちようよう せつく
9日 重陽の節句



「菊の節句」とも呼ばれ、長寿に
良いといわれる菊をお酒に浮かべた
菊酒を飲み、無病息災を願いながら
お祝いします。

<給食のメニューから>

錦糸卵を菊の花に見立てた菊花シュウマイ

にち じゅうごや
17日 十五夜

つき うつく じ き ごこほうじょう
月が美しい時期で、五穀豊穡を
祈って収穫物をお供えします。
また、豊作であることに感謝し
月を見ながらお祝いします。

<給食のメニューから>

ひじき入りカップエッグ
みたらし団子



にち ち あき ひが
19日から25日 秋のお彼岸

お彼岸には「おはぎ」や「ぼたもち」を
供えます。ぼたんの咲く春の呼び名が
「ぼたもち」、萩の花が咲く秋の呼び名
が「おはぎ」といいます。

<給食のメニューから>

「ごま」と「きなこ」のおはぎ





きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ もくひょう
今月の目標

きそく ただ しよくせいかつ
規則正しい食生活をしよう

令和6年度
傍陽小学校



～今月の旬～			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
【魚】さんま さば 【緑黄色野菜】かぼちゃ トマト 【淡色野菜】きのこ はくさい レタス とうもろこし なす 【芋】さといも 【果】なし ぶどう			ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとなる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
			にく、さかな たまご まめるい	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるい				
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりカップエッグ キャベツとちくわのあえもの さといものみそしる みたらしだんご	卵 ツナフレーク 竹輪 厚揚げ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 三温糖 さといも 白玉もち 片栗粉		657	25.7	18.3	2.7
			じゅうごや									
18	水	ごはん ぎゅうにゅう まめあじなはんづけ いかくんサラダ かぼちゃのみそしる	さきいか 油揚げ	ぎゅうにゅう まめあじ	ねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	セロリー キャベツ たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま ごま油	598	26.3	18.1	2.3
			いいはの日									
19	木	おはぎ ぎゅうにゅう しのだに からしあえ えのきとじゃがいものみそしる	きな粉 しのだに	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	もち米 精白米 三温糖 上白糖 じゃがいも	ごま	643	23.4	15.7	2.7
			おひがんのこんだて									
20	金	ごはん ぎゅうにゅう フルコギ あさづけ スーラータン りんご	豚もも肉 鶏ささ身 木綿豆腐 卵	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが きくらげ たけのこ りんご	精白米 強化米 上白糖 片栗粉	ごま油 ひまわり油 ごま	591	28.9	17.5	2.0
24	火	おぎごはん ぎゅうにゅう きのこカレー イカとやさしいマリネ あまからかぼちゃ	鶏肉 いか	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ 長ねぎ しょうが	精白米 強化米 米粒麦 薄力粉 片栗粉 上白糖	ひまわり油 バター	758	29.3	28.1	2.2
25	水	くりごはん ぎゅうにゅう ちくさやき キャベツのしおこんぶあえ こおりとうふのみそしる	鶏ひき肉 卵 凍り豆腐	ぎゅうにゅう 昆布 わかめ	にんじん ほうれん草 黄ピーマン こまつな	干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉	くり ひまわり油 ごま油	564	23.4	17.5	2.1
			ちいきしょくざいの日									
26	木	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのあげに ひじきごまふうみ おやこじる	だいず なると 鶏肉 木綿豆腐 卵	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし れんこん 干しいたけ	精白米 強化米 さつまいも 片栗粉 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま	657	24.3	20.6	2.0
27	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそマヨやき えだまめのサラダ はくさいとあつあげのみそしる なし	鶏肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ なし	精白米 強化米 はるさめ	マヨネーズ ごま油	623	29.3	21.3	2.0
30	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのにくみそあんかけ チャプチェ きのこのスープ	厚揚げ 鶏ひき肉 豚もも肉	ぎゅうにゅう わかめ	赤ピーマン にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ しょうが にんにく 干しいたけ エリンギ しめじ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖 はるさめ じゃがいも	ひまわり油 ごま油	676	30.0	25.3	2.0
期間平均									627	26.2	19.8	2.2
※都合により献立を変更することがあります									650	27.0	18.0	2 未満



※都合により献立を変更することがあります



真田地域小学校 学校給食摂取基準



かぼちゃのチーズ焼き



材料(4人分)	切り方	材料(4人分)	
かぼちゃ	1/8個	角切り	上白糖 小さじ1
炒め油	小さじ1強		しょうゆ 大さじ1/2
豚ひき肉	80g		酒 大さじ1/2
たまねぎ	中玉1/4個	短いスライス	パセリ みじん切り少々
エリンギ	1本	3cm幅短冊	ピザ用チーズ 60g
			紙カップ 4枚

<作り方>

- ①かぼちゃは切って蒸しておく。
- ②油をひき、豚肉、玉ねぎ、エリンギの順に炒める。
- ③火が通ったら調味し①を加え混ぜてから、カップに入れる。
- ④チーズ、パセリを乗せ170～180度のオーブンで焼く。
- ⑤チーズがとけたら出来上がり。

※オーブントースターやフライパンで焼いてもおいしいです。

