



給食献立表



No. 1
2024年9月

上田市立武石小学校

今月のもくひょう：きそく正しいしょくじをしよう

残暑はまだまだ厳しいですが、日の短さや虫の音が秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。夏の疲れや朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。規則正しい食生活と十分な休養で体調を整えましょう。給食では、地元のものや夏野菜、秋の味覚を取り入れたメニューにしました。また、お月見献立や3年生の希望献立、歯の週間のリクエストメニューもあります。運動会の練習が多くなります。バランスよくしっかり食べ元気に過ごしたいですね。

日・曜	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
2月	○	ごはん	運動会の練習が本格的に始まります。どれもしっかりと食べ、スタミナをつけましょ			658 kcal	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおり		こむぎこ、あぶら	29.7 g	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ		17.4 g	
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キムチ、えだまめ	じゃがいも、あぶら、しらたき、さとう	2.6 g	
		あじつけのり	のり	★印は、歯の週間等のリクエストメニューです。			
3火	○	しよくパン			パン	589 kcal	
		ズッキーニのチーズやき	ベーコン、チーズ	たまねぎ、ズッキーニ	あぶら、じゃがいも	26.5 g	
		かいそうサラダ	カットわかめ、ツナフレーク	にんじん、キャベツ、きゅうり	さとう	22.5 g	
		だいこんスープ	とりにく	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		3.0 g	
		ミニトマト	ミニトマトは 武石産です。	ミニトマト			
5木	○	ごはん			こめ	583 kcal	
		しろみぎかなのあまずあんかけ	メルルーサ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう	24.5 g	
		いそびたし	のり	チンゲンサイ、もやし、はくさい		16.0 g	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	じゃがいも	2.2 g	
6金	○	★タコライス	ぶたにく、だいち、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト	こめ、あぶら、さとう	638 kcal	
		いとかんてんのサラダ	かんてん	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら	27.5 g	
		とうもろこし		とうもろこし		23.1 g	
			武石のとうもろこしを、1年生に皮むきをしてもらいます。			1.9 g	
9月	○	ごはん			こめ	617 kcal	
		とうふのごもむし	とうふ、ぶたにく	ねぎ、にんじん、えのきごおり	ごま、さとう	31.9 g	
		パプリカのチンジャオロースー	ぶたにく	たけのこ、ピーマン、パプリカ	あぶら、さとう、かたくりこ	17.7 g	
		ちゅうかふう コーンとたまごのスープ	かまぼこ、たまご	たまねぎ、にんじん、コーン、コーンペースト、ほうれんそう	かたくりこ、あぶら	1.9 g	
10火	○	★きなこあげパン	きなこ		コッペパン、あぶら、さとう	655 kcal	
		さかなのパンこやき	メルルーサ		あぶら、パンこ	30.5 g	
		キャベツのスープ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、こまつな		23.7 g	
		なし				2.4 g	
11水	○	ごはん			こめ	635 kcal	
		ズッキーニのたまごとじ	とりにく、こおりどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ズッキーニ	あぶら、さとう	26.4 g	
		さわやかポテトサラダ	ハム	にんじん、コーン、えだまめ、きゅうり	じゃがいも、マヨネーズ	22.3 g	
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		2.2 g	
12木	○	ごはん			こめ	643 kcal	
		チリコンカン	だいち、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマト	あぶら、じゃがいも、こめこ	28.1 g	
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	19.8 g	
		★ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	ABCマカロニ	1.7 g	
13金	○	えだまめゆかりごはん		えだまめ	こめ	684 kcal	
		とりのてりやき	とりにく	お月見献立：枝豆と里いも、白玉団子のお月見メニューです。			27.8 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		22.5 g	
		しらたまだんごじる	とりにく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも、あぶら、しらたまだんご	2.2 g	
		★クレープ			クレープ		



給食献立表



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる	
17 火	○	しょくパン	スープに、武石産のかぼちゃを使います。		パン	668 kcal
		スペインオムレツ	たまご、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	あぶら、バター、じゃがいも、さとう	30.4 g
		かいそうサラダ	かいそうミックス	キャベツ、きゅうり、パプリカ	あぶら、さとう	26.1 g
		かぼちゃとアサリのチャウダー	あさり、とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、にんじん、クリームコーン、パセリ	あぶら、こめこ	2.9 g
18 水	○	ごはん			こめ	609 kcal
		★マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、にら、ねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	25.1 g
		ごまずあえ		キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、あぶら	19.3 g
		はるさめスープ	うずらたまご	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	はるさめ	2.4 g
19 木	○	ごはん			こめ	634 kcal
		さけの ずんだやき	さけ、みそ	えだまめ	マヨネーズ	29.5 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	はるさめ、さとう、あぶら、ごま	20.4 g
		だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ、みそ	だいこん、えのきたけ、にんじん、こまつな		2.2 g
		なし		なし		
20 金	○	ごはん			こめ	650 kcal
		ぶたにくとレバーのケチャップに	レバー、ぶたにく		かたくりこ、あぶら、あぶら、さとう	29.0 g
		ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、あぶら、さとう	20.9 g
		はくさいとコーンのスープ	とりにく	はくさい、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、チンゲンサイ	はるさめ	1.8 g
24 火	○	パンブキンパン		かぼちゃペースト	コッペパン	636 kcal
		★クリームシチュー	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	28.6 g
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ、わかめ 	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモンじる	あぶら	23.0 g
		なし		なし		2.4 g
25 水	○	さんしょくそぼろどん	ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん、えだまめ	こめ、さとう、あぶら	598 kcal
		ほうれんそうとえのきのごまあえ		ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのきたけ	ごま、さとう	26.3 g
		キャベツのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	18.3 g
						2.5 g
26 木	○	ごはん			こめ	681 kcal
		さばのみそに	さば、みそ		さとう	26.5 g
		あおだいずのサラダ	だいず	キャベツ、きゅうり、にんじん	くずきり、あぶら、さとう	26.0 g
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.1 g
27 金	○	わかめごはん	わかめ	3年生の希望献立：運動会がんばろうのテーマで考えてくれました。		692 kcal
		★とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	26.2 g
		あっさりポテトサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	じゃがいも、さとう、あぶら	23.9 g
		コーンスープ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン	あぶら、こめこ	1.8 g
30 月	○	ごはん			こめ	672 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ、とりにく	えのきたけ、ねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	28.7 g
		ひじきのマリネ	ひじき、ハム、チーズ	にんじん、キャベツ	あぶら、さとう 	23.7 g
		かぼちゃのみそしる	こおり豆腐、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほちや、ねぎ		2.3 g
摂取栄養量平均(3.4年生)		エネルギー641 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂肪 21.5 g	食塩相当量2.3	今月の地元の食材 こめ、だいず、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、ブロッコリー、かぼちゃ、トマト、ミニトマト、ピーマン、ねぎ、にんにく、えのきたけ
基準値(3.4年生)		650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には秋の花が咲くのでおはぎといいますが、おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいますが。