

月	火	水	木	金
2 ぎゅうにゆう ごはん だんごじる とりにくのおまからに キャベツのゆかりあえ	3 ぎゅうにゆう こくとうパン ミネストローネ ハムカツ ぶどうゼリー	4 ぎゅうにゆう ごはん じゃがいもとあつあげのうまに はるさめサラダ かつおふりかけ	5 ぎゅうにゆう むぎごはん マーボーなす きゅうりとわかめのすのもの	6 ぎゅうにゆう ごはん ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ ごぼうサラダ
今日のキャベツは、ゆかりの酸味でさっぱりした味に仕上げています。	ミネストローネは、イタリアの野菜スープで“真だくさんのスープ”という意味があります。	旨煮とは、肉や野菜を、甘く濃い味に煮つけた料理の事をいいます。	マーボーなすは、ごはんの上のせて、マーボーなす丼にするのもおすすめです。	豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復や健康維持に役立つ栄養素です。
9 ぎゅうにゆう ごはん もずくスープ チンジャオロース はるまき	10 ぎゅうにゆう コッペパン えのきのスープ ぶたにくのケチャップいため ブロッコリーのサラダ	11 ぎゅうにゆう ごはん ぶたじる かつおのにつけ パンサンスー	12 ぎゅうにゆう コッペパン コーンスープ とりにくのからあげ フレンチサラダ	13 ぎゅうにゆう ごはん じゃがいものみそじる がんもどきのふくめに キャベツとハムのかつおサラダ
もずくは、腸の働きを助ける食物繊維を豊富に含んでいます。	ケチャップ炒めに入っているセロリは、トマトの酸味をまろやかにしてくれます。	拌三絲とは、千切りにした野菜と春雨を酢で和えた中国料理の1つです。	コーンスープは、甘くとろみがあり、パンをつけて食べるのもいいですね。	じゃがいもの旬は春と秋の2回あり、これからの時期は皮が厚いのが特徴です。
16 敬老の日 	17 ぎゅうにゆう わかめごはん みそじる さといものいために おつきみゼリー 今日は十五夜です。給食では、お月見ゼリーが登場します。	18 ぎゅうにゆう ごはん ちゅうかスープ むししゅうまい きゅうりのナムル ナムルとは、野菜をごま油などで和えた料理のことで、韓国料理の1つです。	19 ぎゅうにゆう たこめし けんちんじる ビーフコロッケ こまつなごまあえ 今日は“播磨の日”献立です。播磨町の特産品である干しだこを使います。	20 ぎゅうにゆう ごはん がめに ポテトとおこめのささみカツ たくあんのおかかあえ たくあんは、大根をぬかや塩で漬けて作る日本のお漬物のことです。
23 振替休日（秋分の日） ●19日のたこめし たこめしの干しだこは、播磨町漁業協同組合から仕入れ、産業環境課から提供されます。 干しだこで作るたこめしは最高です。 ふるさとの味を受け継いでいきましょう。	24 ぎゅうにゆう ごはん にくじゃが さけのしおやき きりぼしだいこんのすのもの 切り干し大根の酢の物には、カリカリ梅が入っていて、味もさっぱりしています。	25 ぎゅうにゆう むぎごはん カレー フルーツヨーグルト フルーツ ルウ 麦ごはんの麦は、食物繊維が豊富で、便秘予防に効果があります。	26 ぎゅうにゆう きなこパン コンソメスープ フランクフルト ポイルキャベツ きなこパンは、給食室でコッペパンを揚げて、きなこをつけて作っています。	27 ぎゅうにゆう ごはん（小） かやくうどん かつおカツ うみとはたけのサラダ かやくとは、薬味を加えるという意味から、加薬と呼ぶようになったそうです。
30 ぎゅうにゆう ごはん やさいのすましじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ さばに含まれるDHAには、血液をサラサラにする効果が期待されています。	フレンチサラダ(2人分) (材料) キャベツ 70g ★酢 6g 小松菜 20g ★オリーブ油 3g にんじん 10g ★三温糖 3.6g ★塩 0.4g ★こしょう 0.04g		9月平均栄養価 エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.9 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.3 g	
		作り方 ①キャベツとにんじんは千切り、小松菜は3cm幅にカットする。 ②①をさっと茹でて、粗熱をとる。 ③冷ました野菜に★調味料を混ぜ合わせて完成。	9月の給食費について 19回 5,548円 ※口座振替日: 10/31(木)	

2024年 9月 栄養指導表 (小学校)

ひけ 日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
2(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	だんごじる とりにくのあまからに キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	こめ もち さんおんどう	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にんにく キャベツ ゆかり	608kcal 26.9g 13.6g
3(火)	こくとうべ	ぎゅうにゅう	ミネストローネ はムカシ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ペーコン こなチーズ ハムカツ	こめ じゃがいも さんおんどう オリーフあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ みずなトマト	723kcal 24.9g 26.1g
4(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいもとあつあげのうまに はるさめサラダ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ まぐろあぶらつけ かつおふりかけ	こめ むぎ こめこ なたねあぶら オリーフあぶら	なす ぼんしめじ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく きゅうり	627kcal 21.7g 23.1g
5(木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マナーボーナ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ ゆば ぶたにく	こめ こめこ なたねあぶら さんおんどう オリーフあぶら	にんじん はねぎ しょうが ごぼう きゅうり どうもろこし	707kcal 29.9g 25.1g
6(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ ぶたにく はるさめ	こめ さんおんどう オリーフあぶら なたねあぶら	はねぎ ピーマン ぼんしめじ しろねぎ しょうが	701kcal 27.6g 21.7g
9(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	もずくスー チンジャオロース はるさめ	ぎゅうにゅう もずく とりにく どうふ ぶたにく はるさめ	こめ さんおんどう オリーフあぶら なたねあぶら	しろねぎ えのきたけ どうもろこし パセリ にんじん たまねぎ セロリー ブロッコリー	599kcal 28.4g 22.8g
10(火)	コッペイ	ぎゅうにゅう	えのきのスー ぶたにくのチヤツプいため ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく ささめ	こめ さんおんどう オリーフあぶら はるさめ	しろねぎ しょうが キャベツ どうもろこし きくらげ	616kcal 33.3g 13.8g
11(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる かつおのにつけ ハンサンズー	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ かつお チキンハム	こめ さんおんどう オリーフあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ コーンクリーム どうもろこし パセリ キャベツ こまつな	756kcal 30.0g 33.4g
12(木)	コッペイ	ぎゅうにゅう	コーンスー とりにくのからあげ ブレンチサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく	こめ さんおんどう オリーフあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ コーンクリーム どうもろこし パセリ キャベツ こまつな	603kcal 22.9g 20.1g
13(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそじる がんもどきのふくめに キャベツとハムのかつおサラダ	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ がんもどき チキンハム きざみこが かつおがし	こめ じゃがいも さんおんどう オリーフあぶら	にんじん はねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	581kcal 22.0g 11.9g
17(火)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	みそじる さといものいために おつきみせりー	ぎゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ	こめ さといも さんおんどう ごまあぶら おつきみせりー	こまつな たまねぎ にんじん はねぎ	574kcal 21.0g 17.3g
18(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスー むししゅうまい きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークソシユウライ	こめ タンメン ごまあぶら さんおんどう	はくさい にんじん たまねぎ にら ぼんしめじ しょうが きゅうり	672kcal 28.8g 23.0g
19(木)	たこめし	ぎゅうにゅう	けんちんじる ビーコンソッ こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぼんしめじ あぶらあげ とりにく どうふ ピーマンソッ	こめ なたねあぶら いりごま ごま さんおんどう	ごぼう だいごん にんじん はねぎ ぼんしめじ ごんにやく こまつな	661kcal 29.8g 19.3g
20(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	がめに ポチとおこめのささみカツ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ ポチとおこめのささみカツ かつおがし	こめ さといも オリーフあぶら さんおんどう	にんじん ぼんしめじ さやいんげん ごんにやく たくあん	604kcal 27.1g 15.8g
24(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが さけのしおやき きりぼしだいごんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	こめ じゃがいも オリーフあぶら さんおんどう	たまねぎ にんじん えだまめ ごんにやく きりぼしだいごん きゅうり カリカリうめ	629kcal 21.9g 21.0g
25(水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カレー フルー コンソメスー ブロッコリー ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも オリーフあぶら こむぎこ バター くらさどう	にんじん たまねぎ トマトピューレ おうどう パイナップル みかん	729kcal 26.3g 30.9g
26(木)	きなこべ	ぎゅうにゅう	コンソメスー ブロッコリー ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう きなこ ペーコン ブロッコリーソー セージ	こめ うどん さんおんどう なたねあぶら	にんじん たまねぎ セロリー パセリ キャベツ	632kcal 21.3g 18.6g
27(金)	ごはん(バ)	ぎゅうにゅう	かやくどん かつおカツ うみとほたけのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおカツ まぐろあぶらつけ あじつげひじき	こめ さんおんどう いりごま ごま	にんじん ぼんしめじ はねぎ キャベツ どうもろこし	614kcal 30.6g 21.7g
30(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	やさしいすましじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ さば みそ			

月平均栄養価 646 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.9 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっていいる場合、できるだけ早く担任までお知らせください。