

令和元年度 9月のこんだて予定表（前半） 福島市立渡利小学校

9月のめあて すききらいをなくそう

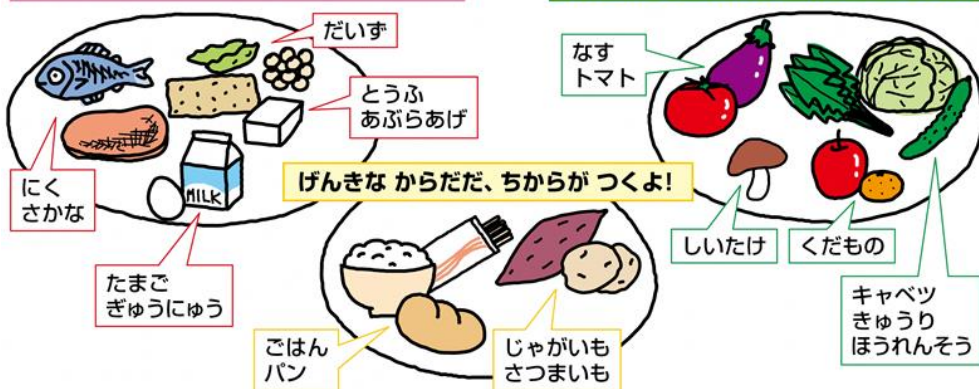
	こんだて名	黄のなかま・・ 熱や力をだす もとなるもの	赤のなかま・・ 血や肉・骨をつくる もとなるもの	緑のなかま・・ 体の調子を整える もとなるもの	エネルギーkcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	家庭で 補って ほしい 食品
2月	ごはん 味のり 牛乳 鶏の照り焼き ピーナッツ和え キャベツのみそ汁	ごはん ピーナッツ	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん えのき ねぎ ほうれんそう もやし	617 28.2 20.8 2.2	芋類
3火	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが ごま酢和え	ごはん じゃがいも ごま	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ もやし	555 19.4 14.2 1.4	小魚類
4水	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め チンゲンサイのスープ 冷凍フルーツ	ごはん ごま油 はるさめ でんぷん	牛乳 ぶた肉 ハム	にんにく たまねぎ もやし にら チンゲンサイ ねぎ しいたけ たけのこ コーン	561 19.7 13.1 2.3	海藻類
5木	ソフトめん 牛乳 小魚かきあげ しそひじきサラダ わかめうどん	ソフトめん ごま油 ごま	牛乳 こざかな 油あげ なると ひじき	にんじん しいたけ ねぎ えのき キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	667 28.4 21.6 3.3	果物
6金	バターパン 牛乳 ラタトゥーユ コーンサラダ 果物	パン ごま	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんにく なす たまねぎ ズッキーニ パプリカ かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん	552 22.6 20.5 2.2	貝類
9月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	ごはん ごま油 ごま	牛乳 さば とうふ ちくわ 油あげ	たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ にんじん ごぼう れんこん ピーマン	616 26.7 20.1 2.5	果物
10火	ごはん 牛乳 ハヤシライス ブロッコリーサラダ 果物	ごはん じゃがいも 米油	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ パセリ くだもの マッシュルーム コーン ブロッコリー キャベツ	641 19.6 18.1 2.7	小魚類
11水	ごはん ふりかけ 牛乳 焼き餃子（低学年1個、高学年2個） 水菜と大根のサラダ 五目スープ	ごはん はるさめ ごま油 ごま	牛乳 とり肉 のり うずらたまご	こぐちねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ みずな だいこん きゅうり たけのこ	629 22.7 15.8 2.0	緑黄色 野菜
12木	【十五夜献立】 わかめごはん 牛乳 重いもそぼろ煮 おひたし お月見ゼリー	今年の十五夜は9月13日です。十五夜は、満月のもとにお団子と里芋を備え、ススキを飾って月を眺める行事です。		しょうが グリンピース もやし こまつな えのき しいたけ にんじん 玉ねぎ	586 20.4 15.2 1.5	種実類
13金	チーズパン 牛乳 鶏肉のカレースープ煮 グリーンサラダ 果物	パン じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん キャベツ きゅうり パセリ	638 21.4 17.9 2.3	貝類

いろいろたべて、げんきなからだ!

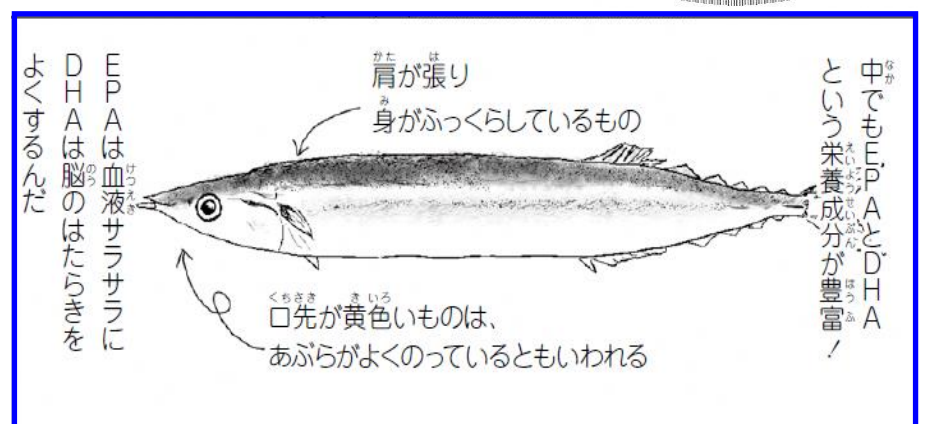
2がっきは、たくさんのぎょうじがあるね。パワーぜんかいで、たのしい2がっきにしよう。もりもりバクバクたべて、みんなもニコニコ! からだもニコニコ!

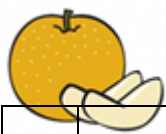
げんきな からだだ、きんにくをつくるぞ!

げんきな からだだ、からだを まもるよ!



あき 「秋にとれる 刀 のような
さかな さんま
魚」で秋刀魚と書きます。





令和元年度 9月のこんだて予定表 (後半)

福島市立渡利小学校

こんだて名		黄のなかま・・・ 熱や力をだす もとなるもの	赤のなかま・・・ 血や肉・骨をつくる もとなるもの	緑のなかま・・・ 体の調子を整える もとなるもの	エネルギーkal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	家庭で 補って ほしい 食品
17 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル 果物	ごはん でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	にんにく しょうが にら にんじん ねぎ キャベツ きゅうり くだもの	602 23.4 19.0 2.2	緑黄色 野菜
18 水	ごはん 牛乳 焼魚 (甘塩さけ) 小松菜ときのこの炒め煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 さけ さつまあげ 油あげ	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ もやし こまつな しめじ	619 27.4 12.8 1.5	海藻類
19 木	中華めん 牛乳 チヂミ 枝豆サラダ みそラーメン	めん ごま油 米油	牛乳 ぶた肉	にんにく しょうが にら たまねぎ もやし ねぎ キャベツ にんじん えだまめ コーン	632 26.3 23.2 2.8	緑黄色 野菜
20 金	切れ目入り丸パン 牛乳 エビカツ ソース マカロニサラダ 春雨スープ	パン 米油 はるさめ マカロニ	牛乳 えび	チンゲンサイ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	579 20.7 21.2 2.8	貝類
24 火	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め かき玉汁	ごはん はるさめ	牛乳 生あげ たまご	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	580 24.3 18.7 2.0	芋類
25 水	ごはん 佃煮 牛乳 じゃがいものうま煮 キムチ和え 果物	ごはん でんぷん ごま	牛乳 わかめ ぶた肉 がんもどき	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり くだもの	582 19.9 15.7 1.4	緑黄色 野菜
26 木	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 浅漬け 青菜のみそ汁	ごはん ごま 米油	牛乳 さんま とうふ	こまつな にんじん ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	685 27.4 27.6 2.2	果物
27 金	【9月のお誕生お祝い献立】 黒砂糖丸パン 牛乳 ハンバーグホワイトソースがけ ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート	9月の生まれの皆さんをお祝いしたお誕生おめでとう献立です。ハンバーグにホワイトソースかけていただきます。おいしく楽しくいただきましょう。		たまねぎ チンゲンサイ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり パセリ	549 22.7 20.6 2.7	海藻類
30 月	【ベトナム料理を味わおう】 ごはん ふりかけ 牛乳 春巻 小松菜とキャベツのゴイ 米粉のフォー	東京2020オリンピック・パラリンピックにおいて、福島市とホストタウンとなった「ベトナム」の料理を味わいます。		キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	620 19.9 20.8 1.6	魚類

都合により、こんだて内容が変更になる場合があります。使用する食材については、出荷制限および摂取制限区域以外の物を使用し、安全面を十分考慮したうえで使用いたします。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会特別献立

福島市は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会においてベトナムのホストタウンになっています。今月は、ベトナムに親しんでもらうため、ベトナム料理の「揚げ春巻き」「ゴイ」「フォー」を味わいます。「フォー」はベトナムを代表する国民的料理で、一日3食フォーを食べる人もいるほど生活に密着している料理です。「ゴイ」とは、ベトナムの和え物のことです。ご家庭でも、今回の給食をきっかけにオリンピック・パラリンピックについてお話してみてくださいはいかがでしょうか。

