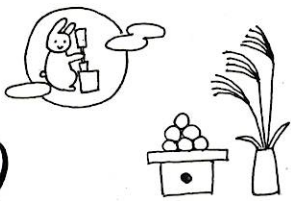


9月 よていひょう

藤沢市立高谷小学校



こまげつのもくひょう：マナーをまもって 食べよう！

ひょうび	こんだてめい	きいろのしょくひん	あかめのしょくひん	おどりのしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ (g) えんぷん (g)	さんこう
4水	ドライカレー キャバツとコーンのソテー ぎょうにやう	こめむぎ あぶら こむぎこ	おたにく ぎょうにやう いりだいす チーズ ぎょうにやう	しょうが にんにく たまねぎ にんにく トマト レーズン なし パセリ キャバツ コーン	60.9 26.3 18.7 1.8	2学期の給食 スタート! 藤沢産の梨を 利用してドライ カレーを加えます!
5木	ジャンボバラマ あさりのチャウダー くだもの(れいとうおかず)ぎょうにやう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン おたにくあび とりにく しょうゆけんまめ たらしめんじやう ぎょうにやう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ヒューマン にんにく パセリ れいとうおかず	60.4 23.9 19.7 2.2	暑さ負けしない 食欲アップ メニュー! スパイスな ジャンボバラマです!
6金	あげパン ウインナーとやさしいスープに くだもの(バナナ)ぎょうにやう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウインナー ぎょうにやう	セロリ たまねぎ にんにく コーン キャバツ グリーンピース パナナ	66.0 21.0 30.6 2.2	大人気の あげパンです! ウインナーの スープも美味 いです!
9月	コンコンずし しょうゆまめ かきたまじる ぎょうにやう	こめ さとう こま でんぷん	あぶらあげ あわだし とりにく わかめ たまご ぎょうにやう	かんそうあおじそ にんにく たまねぎ えのきだけ あおな	57.6 25.9 21.7 2.6	油あげを あま煮て 酢めしに混ぜ こんだコンコン ずしです!
10火	ソフトめんごもくうどん ぎりほしたいこんのごまあえ くだもの(れいとうおかず)ぎょうにやう	ソフトめん さとう ごま	とりにく なたね わかめ ぎょうにやう	にんにく しめじ なめこ あおな ぎりほしたいこん ごまあえ れいとうおかず	59.4 24.3 13.8 2.7	具だごの 五目うどんは だしのきいた おいしいおやつ です!
11水	こまつなチャーハン ワンタンスープ くだもの(バナナ)ぎょうにやう	こめむぎ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	ベーコン しらたき おたにく ぎょうにやう	なめこ ごまつな にんにく もやし キャバツ あおな バナナ	53.3 20.3 15.7 2.3	湘南しらたきの 小分けチャーハン です。スープの ワンタンは 手作りします!
12木	ごはん きんめだいのでりやき ひじきのいりに さわかむん ぎょうにやう	こめむぎ あぶら さとう ごま でんぷん	きんめだいの とりにく ひじき だいこん おたにく こうじとうふ あぶらあげぎょうにやう	しょうが にんにく ごまこく ごぼう だいこん しらたき えのきだけ こむぎ	56.5 29.9 20.4 2.3	和食を食べよう! ごはんを中心に 魚の煮物、汁物 をしっかりと食べよう!
13金	ふじさわローレパン ポロクビーンズ くだもの(なし)ぎょうにやう	パン あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ	おたにく だいす ぎょうにやう	にんにく セロリ たまねぎ にんにく マッシュルーム なし	55.2 24.4 20.5 2.4	くだものは 旬の梨です! 皮をむいて 6等分に します!
17火	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため ぎょうにやう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいもごま	おたにく おたにく いりだいす ぎょうにやう	にんにく たまねぎ キャバツ トマト しょうが	64.6 27.0 17.0 2.4	給食のミートソースは 野菜もたっぷり! よく煮こんだ おいしいミート ソースです!

	こんだてめい	きいろのしょくひん	あかめのしょくひん	おどりのしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ (g) えんぷん (g)	さんこう
18水	さつまいもごはん いりどり おたらしだんご ぎょうにやう	こめむぎ さつまいもごま あぶら さとう だんご でんぷん	とりにく だいす ぎょうにやう	しょうが ごぼう にんにく たけのこ ごまこく させいんげん	64.3 23.1 17.2 1.9	17日の十五夜に ちんぽお月見 献女です! ゆいちゃんも いただきます!
19木	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ ぎょうにやう	こめむぎ さとう でんぷん あぶら	ちりめんじこ とりにく とうふ わかめ たまご ぎょうにやう	かんそうあおじそ しょうが ごぼう にんにく えだまめ えのきだけ にら	59.4 26.3 22.3 2.3	チキンチキンごぼう 揚げたりと肉と ごぼうをあおらい タレでからめます!
20金	こめコロレパン メルルサのチーズやき バランスパッチリとうにやうスープ くだもの(バナナ)ぎょうにやう	パン あぶら	メルルサ チーズ パッチリとうにやう ぎょうにやう	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく キャバツ バナナ	63.5 37.0 24.3 2.8	給食試食会を 行います! メルルサはタラに くは自身でです!
24火	くろパン マカロニグラタン いんげんとじゃこのアモンドあえ くだもの(れいとうおかず)ぎょうにやう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パン ごまあぶら さとう アモンド ごま	ベーコンとりにく しょうゆけんまめ チーズ ちりめんじこ ぎょうにやう	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ させいんげん れいとうおかず	66.0 26.1 23.9 2.7	マカロニグラタンは どり肉とマカロニが たっぷり入った ボリューム満々の グラタンです!
25水	ごはん カレーふりかけ とりにくとだいすのうまに おろしる ぎょうにやう	こめむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ちりめんじこ とりにく だいす とうふ かつお わかめ ぎょうにやう	にんにく たまねぎ しょうが なめこ にんにく ごぼう だいこん ごまこく	54.1 27.6 16.5 2.2	カレーふりかけは たまねぎとじゃこを 炒めてカレー粉に 味付けします。 ごはんがすすみます!
26木	ごはん わかさぎのなんばんづけ ゆでやさしい はるさめスープ ぎょうにやう	こめむぎ でんぷん あぶら こむぎこ さとう はるさめ	わかさぎ とりにく とうふ わかめ ぎょうにやう	たまねぎ ヒューマン にんにく キャバツ あおな	51.9 21.8 13.5 1.8	わかさぎを から揚げにして 甘酢で煮た 野菜をかけた つけます!
27金	ジャーマンポテトサンド(セル)	パン あぶら じゃがいも でんぷん	ベーコン とうにやう とりにく たまご ぎょうにやう	たまねぎ パセリ にんにく コーン バナナ	57.0 23.2 19.5 2.7	ベーコンとじゃこ じゃがいもを炒め 合わせたジャーマン ポテトをパンに はさんで食べよう!
30月	ぶたにくとどん おろしる ドライフルーツ(りん)ぎょうにやう	こめむぎ あぶら さとう ごま でんぷん	おたにく かつお あぶらあげ わかめ ぎょうにやう	たまねぎ しょうが にんにく にんにく りんご もやし しめじ じゃがいも あおな アーレン	60.0 23.3 19.7 2.3	おろした野菜や 果物が入った 和風のタレで 豚肉を煮こめよう!

* 物資の都合により、献食内容を変更することがあります。

夏の疲れが残る時期月 1日3食をしっかりと食べよう!



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったります。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂る機会、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。