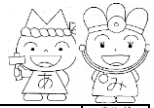
9月 こんだて よていひょう

藤沢市立高砂小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
3 水	ドライカレー　さんしょくソテー れいとうみかん　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ぶたにく いりだいず チーズ おから ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン コーン さやいんげん れいとうみかん	654 26.9 19.8 1.8
4 木	かたやきそば　フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うずらたまご えび あさり あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん	619 24.7 26.6 2.1
5 金	コンコンずし きゅうりのかおりづけ とさんこじる　ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも バター	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ きゅうり しょうが にんじん コーン ながねぎ	568 21.2 19.6 2.9
8 月	ビビンバ とうがんのとろとろちゅうかスープ れいとうみかん　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ごま	ぶたにく みそ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな とうがん ながねぎ れいとうみかん	634 24.9 21.6 2.0
9 火	こめこロールパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	642 25.8 26.2 2.6
10 水	じゃこごはん　カレーにくじゃが いそかあえ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ちりめんじゃこ ぶたにく だいず のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし	571 24.9 16.2 1.9
11 木	ぶたにくどん　みそしる れいとうみかん　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ れいとうみかん	630 23.6 19.6 2.3
12 金	くろパン　さけのパンこやき ミネストローネ　プルーン ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	さけ チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト グリンピース プルーン	683 33.9 28.0 2.6
15 月	けいろうのひ				
16 火	ごもくうどん(ソフトめん) きりぼしだいこんのごまあえ れいとうみかん　ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ごま	とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな きりぼしだいこん こまつな れいとうみかん	589 24.1 13.4 2.7
17 水	ごはん たちうおのわふうドソースかけ ゆでやさい　さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ	たちうお ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	566 24.5 23.7 1.7
18 木	チャーハン アーモンドフィッシュ とうふスープ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう アーモンド かたくりこ	ぶたにく なると えび たまご かえりじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリンピース にんじん はくさい	601 30.3 22.7 2.2

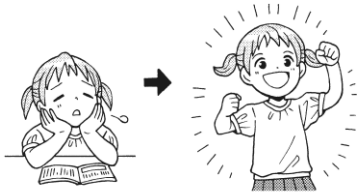
９月の給食目標　たべものの　はたらきを　しろう！



日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
19 金	【ふじさわランチ】 ふじさわロールパン ポークビーンズ　なし ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし	552 24.4 20.5 2.4
22 月	ジャンバラヤ　あさりのチャウダー バナナ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ウィンナー ベーコン しろいんげんまめ だっしふんにゅう とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう あさり	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん バナナ	666 25.2 22.3 2.3
23 火	しゅうぶんのひ				
24 水	ごはん メルルーサのピリからソースかけ ゆでやさい　かきたまスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	メルルーサ ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ	582 27.2 18.0 2.0
25 木	ごはん　ふりかけ とりにくとだいずのうまに みそしる　ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう じゃがいも	ちりめんじゃこ かつおぶし みそ とりにく だいず あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こまつな しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ	577 26.8 19.6 2.1
26 金	ツナとごぼうのトースト まめとやさいのスープ　バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも マカロニ	ツナ チーズ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく セロリ にんじん たまねぎ バナナ	562 23.9 21.5 2.3
29 月	ごはん　ししゃものひもの ひじきのいりに　りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ししゃも だいず とりにく ひじき こうやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	550 24.5 21.1 2.2
30 火	ジャージャーめん ガーリックポテト　ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	670 29.1 18.9 2.2

・献立や食材は都合により変更する場合があります　・栄養価は４年生の提供量で記載しています

夏の疲れが残っていませんか？



９月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB_1やB_2を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりとり、元気を取り戻しましょう。

ⓒ少年写真新聞社2025