



平成30年度 9がつきゅうしよくこんだて

舞鶴市立吉原小学校

※牛乳は毎日つきます

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
チキンカレー  ナタデココ入り ヨーグルト 福神漬  (758kcal)	牛肉とごぼうのまぜご飯  青菜の白和え  じゃが芋のみそ汁  豆腐と白ごまをすりませ味付けし、ほうれん草などの野菜と和えます。 (570kcal)	ミルクパン  なすと万願寺の ミートグラタン ABC スープ (642kcal)	麦ご飯  サバのみそ煮  すまし汁  冷凍ミカン  (610kcal)	きな粉揚げパン  ごま酢和え  玉子スープ  (640kcal)
10日(月)	11日(火)	12日(水)	※13日(木)	14日(金)
ゆかりご飯  ツバスの万願寺ソース  なすのみそ汁  (620kcal)	大豆とひじきのご飯  ゴマザンギ  冬瓜のみそ汁  ゴマザンギとは、ゴマがたっぷり入った衣で揚げた北海道版から揚げです。 (664kcal)	国産小麦100%パン  ポパイサラダ  ポークビーンズ  イチゴジャム  (675kcal)	麦ご飯  厚揚げとキャベツの ホイコーロウ  ビーフンスープ  (607kcal)	小型パン  焼きそば  パインサラダ  チーズ  (622kcal)
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
敬老の日 	へしこチャーハン  ちくわのいそべ揚げ  サンラータン  へしこに含まれる栄養分には血流をよくしたり、疲労回復、便秘や下痢の改善効果があります (648kcal)	黒糖パン  ビーフンの五目炒め  わかめスープ  (588kcal)	麦ご飯  夏野菜入りマーボー  小松菜のじゃこ炒め  (609kcal)	コッペパン  みたらし団子  ハンバーグ  キャベツソテー  コーンこめ粉スープ  (745kcal)
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
十五夜  秋分の日 振替休日	チキンライス  じゃが芋のチーズ煮  スーミータン  ハムが入った中華風玉子スープです。 (635kcal)	味付パン  アジフライ  そえキャベツ  レタスとトマトのスープ  (712kcal)	中華丼  大豆と煮干しの揚げ煮  水煮大豆に片栗粉をまぶして揚げたものと素揚げした煮干しを甘辛しょう油でからめたおかずです。 (643kcal)	コッペパン  枝豆サラダ  ビーフシチュー  (666kcal)

※9月13日(木)に4年生は小中一貫教育の学年行事により、天候にかかわらずお弁当の用意をお願いします。



今月のまいづるの魚



- 10日(月) ツバス
- 18日(火) へしこ(塩サバをぬか漬けにした保存食)
- 26日(水) アジ



ナタデココとは...

ココナッツのジュースにナタ菌(酢酸菌)を加えて発酵させたゲル状の食べ物。見た目は寒天に近いが、食感は独特の噛みごたえがあり、低カロリーで食物繊維が多く含まれるため、ダイエット食や特定保健用食品としても利用されています。



フィリピンの伝統菓子で、日本では1990年代にデザート的一大ブームが巻き起こりました。

9月の給食食材料表

日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
3	月	チキン カレー	ナタデココ入りヨーグルト 福神漬け	○	牛乳 とり肉 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん パナナ グリーンピース パイン	米 砂糖 油 じゃが芋	758	415
4	火	牛肉とご ぼうのま ぜご飯	青菜の白和え じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 牛肉 高野豆腐 豆腐 みそ	ごぼう いんげん にんじん ほうれん草 キャベツ えのき 玉ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	570	374
5	水	ミルクパン	なすと万願寺のミート グラタン ABCスープ	○	牛乳 合いびき肉 チーズ ベーコン	なす 玉ねぎ トマト 万願寺甘とう にんじん キャベツ	ミルクパン 小麦粉 油 マカロニ	642	376
6	木	麦ご飯	サバのみそ煮 すまし汁 冷凍ミカン	○	牛乳 サバ 豆腐 みそ ちくわ	土しょうが ほうれん草 にんじん しめじ 冷凍ミカン	米 麦 砂糖	610	298
7	金	きな粉 揚げパン	ごま酢和え 玉子スープ	○	牛乳 きな粉 豆腐 卵 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん えのき	コッペパン 油 砂糖 ごま ごま油	640	380
10	月	ゆかり ご飯	ツバスの万願寺ソース なすのみそ汁	○	牛乳 ツバス 油揚げ みそ	万願寺甘とう ねぎ にんじん 土しょうが なす 玉ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉	620	319
11	火	大豆とひじ きのご飯	ゴマザンギ 冬瓜のみそ汁	○	牛乳 ひじき 大豆 油揚げ とり肉 豆腐 みそ	にんじん いんげん にんにく 土しょうが 冬瓜 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	664	379
12	水	国産小麦 100%パン	ポパイサラダ ポークビーンズ イチゴジャム	○	牛乳 大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ほうれん草 コーン	国産小麦100%パン じゃが芋 ジャム アーモンド 砂糖	675	350
13	木	麦ご飯	厚揚げとキャベツの ホイコウロウ ビーフンスープ	○	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ ちくわ	キャベツ にんじん 玉ねぎ にら えのき	米 麦 片栗粉 ビーフン ごま油	607	346
14	金	小型パン	焼きそば パインサラダ チーズ	○	牛乳 豚肉 青のり ちくわ チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり パイン	小型パン 油 中華そば	622	393
18	火	へしこ チャーハン	ちくわのいそべ揚げ サンラータン	○	牛乳 ぶた肉 へしこ ちくわ 青のり 卵 とり肉	ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖	648	321
19	水	黒糖パン	ビーフンの五目炒め わかめスープ	○	牛乳 ぶた肉 ちくわ 豆腐 わかめ	にんじん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが ねぎ	黒糖パン ごま油 ビーフン 片栗粉	588	359
20	木	麦ご飯	夏野菜入りマーボー 小松菜のじゃこ炒め	○	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 みそ ちりめんじゃこ	なす 土しょうが にんじん 玉ねぎ 万願寺甘とう 小松菜	米 麦 ごま油 片栗粉 砂糖	609	444
21	金	コッペパン	ハンバーグ みたらし団子 キャベツソテー コーンこめ粉スープ	○	牛乳 合いびき肉 おから ベーコン	玉ねぎ キャベツ コーン いんげん にんじん	コッペパン 砂糖 じゃが芋 こめ粉 白玉団子 片栗粉	745	324
25	火	チキン ライス	じゃが芋のチーズ煮 スーミータン	○	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ ハム 卵	にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン いんげん	米 じゃが芋 マーガリン 油	635	313
26	水	味付パン	アジフライ そえキャベツ レタスとトマトのスープ	○	牛乳 アジ ベーコン 卵	玉ねぎ キャベツ トマト レタス	味付パン 油 小麦粉 パン粉	712	308
27	木	中華丼	大豆と煮干しの揚げ煮	○	牛乳 ぶた肉 ちくわ 大豆 いりこじゃこ	玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	643	413
28	金	コッペパン	枝豆サラダ ビーフシチュー	○	牛乳 牛肉	にんじん 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり キャベツ	コッペパン じゃが芋 油	666	312

〈めあて〉 しょうぶ からだ 丈夫な体をつくろう。



～収穫の秋、実りの秋がきました～

秋は日本人の食生活に欠かせないお米が獲れる季節です。また、かきやぶどう、りんごなどのくだものや、なす、きのこ、くり、さつまいもなどの野菜、海の幸ではサンマ、サケ、イカなどが旬でおいしい時期です。

旬の食材は栄養価も高く、値段もお手頃です。すすんで旬のものを食べるように心がけましょう。