

日	こんだてめい			からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
	しゅしょく	牛乳	ふくさい(おかず)						
8月29日	★ カレーライス (ごはん)	☐	かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こめ こんぶ じゃがいも ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし みかん	670	19.7	
30日	◆ 5年生給食なし	☐	きびなごのからあげ みそしる	ぎゅうにゅう だいず こんぶ あぶらあげ きびなご とうふ わかめ みそ	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ しめじ ながねぎ	568	21.1	
31日	★ ごはん	☐	ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ でんぶん ごま さとう あぶら	こまつな しいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく はるさめ だいこん きゅうり	645	26.3	
9月3日	◆ ごはん	☐	なっとう にくじゃが ゆかりあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ きゅうり ゆかり	630	24.0	
4日	★ セルフメンチカツサンド (こどもパン)	☐	メンチカツ やさしいスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こどもパン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	628	21.9	
5日	◆ きんぴらごはん	☐	さばのしおやき ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	こめ ごま さとう あぶら	こまつな ごぼう にんじん しいたけ キャベツ もやし とうもろこし	583	23.4	
6日	★ ごはん	☐	とうふとうすらたまごのちゅうかに きりぼしだいこんのごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご	こめ でんぶん ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり	601	22.7	
7日	★ なすとトマトのスパゲッティ	☐	ビーンズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ひよこまめ だいず ヨーグルト	スパゲッティ さとう あぶら	なす トマト たまねぎ にんじん しょうが にんにく あおピーマン きゅうり キャベツ	616	25.8	
10日	◆ ごはん	☐	てっかみそ たらのやさしいあんかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう だいず みそ たら とうふ	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ えのきたけ こんにゃく	673	26.4	
11日	★ ごはん	☐	しぜんとうふ ひじきのピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ひじき	こめ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	633	26.4	
12日	◆ わかめうどん (じごなうどん)	☐	じゃがいもとナッツのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ	じごなうどん じゃがいも さとう カシューナッツ あぶら	こまつな にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ キャベツ もやし	603	21.6	
13日	★ カレーピラフ (4年生給食なし)	☐	ホキフライ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ たまご	こめ こんぶ パンこ でんぶん さとう あぶら	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース しめじ トマト	591	25.7	
14日	★ ツイストパン	☐	ウイナーとシーフードのトマトに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう いか ウイナー えび ひよこまめ	ツイストパン マカロニ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	679	27.5	
17日	敬老の日								
18日	★ ごはん (1年生給食なし)	☐	おやこに ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ さやいんげん にんじん しめじ キャベツ もやし	637	25.4	
19日	◆ もぶりごはん (中国地方の郷土料理)	☐	ワニのたつたあげ レモンあえ うんしゅうみかんゼリー	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ モーカ	こめ でんぶん さとう あぶら	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり レモン みかん	570	22.1	
20日	★ ソイどん (ごはん) (2年生給食なし)	☐	こんさいのみそしる わふうサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン わかめ みそ	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな しゅんぎく ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん	657	28.3	
21日	◆ ごはん (十五夜の献立)	☐	さんまのしょうがに つきみだんごじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう さんま とりにく	こめ さといも しらたまもち いもち あぶら	こまつな にんじん だいこん しょうが キャベツ きゅうり	607	20.0	
24日	振替休日								
25日	◆ ごはん	☐	メルルーサのなんばんづけ さつまいものみそしる なし	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ とりにく みそ	こめ でんぶん さつまいも ごま さとう あぶら	にんにく しょうが ながねぎ だいこん こんにゃく ごぼう なし	666	23.3	
26日	★ キャラメルあげパン (コッペパン)	☐	じゃがいものスープに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	コッペパン じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	622	21.1	
27日	◆ ごぼうとカシューナッツのませごはん (5年生給食なし)	☐	ししゃもフライ きのこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ こんぶ パンこ さとう あぶら カシューナッツ	こまつな にんじん しょうが ごぼう えだまめ はくさい えのきたけ しめじ しいたけ ながねぎ	589	23.2	
28日	◆ タンメン (ホットちゅうかめん) (5年生給食なし)	☐	シャリシャリだいがく ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ホットちゅうかめん ごま こむぎこ さつまいも でんぶん さとう あぶら	しょうが もやし にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ チンゲンサイ きゅうり	634	24.8	
給食回数				3・6年生 21回 1・2・4年生 20回 5年生 18回		8・9月分平均栄養摂取量		624	23.8
						栄養所要量の基準		640	24 (18~32)

- ★の日にはスプーンまたはフォークがつかます。
- はしはまいにちもってきてください。
- 献立は食材料の都合により変更になることがあります。
- 8月31日(金)、9月4日(火)、5日(水)、6日(木)、12日(水)、13日(木)、18日(火)、20日(木)、21日(金)、26日(水)、27日(木)は、さいたま市緑区の若谷農園さんの小松菜を使用する予定です。

今月の日本の郷土料理 ～中国地方～
 ☆毎月19日は食育の日です。毎月19日に、日本の郷土料理の献立を取り入れます。☆

- ◆ もぶりごはん (広島県)
 広島県大竹市で、昔から行事などの際によく作り、食べられていたご飯です。豆が入っていることが特徴です。「もぶる」とは広島弁で「混ぜる」という意味があります。
- ◆ ワニの竜田あげ (島根県・岡山県・広島県)
 島根県にある出雲大社(いずもたいしゃ)に伝わる神話に「因幡(いなば)のしろうさぎ」という話があります。そのお話に出てくる「ワニ」は、は虫類ではなく海のサメのことを言います。昔、交通が不便だった山間部では、山陰地方から運ばれてくるワニ(サメ)だけがくさりにくく、刺身としても食べられる魚でした。備北(びほく)地方の秋祭りには欠かせない食材で、今でも汁物や炒め物などのいろいろな料理で食べられています。(※備北地方…岡山県北西部と広島県北東部)
- ◆ レモン和え・温州みかんゼリー (瀬戸内の地域)
 瀬戸内地域は、かんきつ類の栽培が盛んです。なかでも、広島県尾道市瀬戸田町は、国産レモンの生産が日本一です。広島県は、温州みかんの生産も多く、全国7位の生産量です。