

令和2年 9月きゅうしょくこんだて 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主にエネルギーになる	主に血、肉、骨になる	主に体の調子を整える	
防災給食							
1	か	おにぎり	救給根菜汁 ちくわ マンゴープリン	米 麦 さといも こんにやく	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ちくわ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ マンゴープリン	615 23.7
2	すい	食パン	枝豆ポタージュ アメリカンドッグ 豚しゃぶサラダ	食パン じゃがいも あぶら 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 枝豆 ミックスビーンズ ベーコン とりにく クリーム 魚肉ソーセージ ぶたにく	かぼちゃペースト たまねぎ にんじん パセリ ミルポア キャベツ きゅうり	674 28.6
3	もく	パン	冷し中華 花しゅうまい	パンパン ちゃんぽん麺 砂糖 ごまあぶら ぎょうざの皮 でんぷん	牛乳 ハム たまご とりにく	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ しょうが グリーンピース	661 29.8
4	きん	ガパオライス	マカロニサラダ	米 麦 砂糖 ごまあぶら マカロニ・スパゲティ	とりにく ぶたにく Ca ⁺⁺ 牛乳 ハム	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	706 28.6
7	げつ	カルシウムごはん	冬瓜そぼろ煮 かつおあえキャベツ	米 砂糖 あぶら じゃがいも こんにやく	ちりめん ひじき あげ 大豆 牛乳 とりにく 厚揚げ さつまあげ かつおぶし	にんじん ごぼう グリーンピース とうがし いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり	607 24.5
8	か	チョコむしパン	夏野菜ペペロンチーノ ツナサラダ	小麦粉 アーモンド 砂糖 バター ががッティ オリーブ油	ミルクチョコレート たまご 牛乳 ベーコン 枝豆 ちりめん ハム ツナ	ピーマン かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ にんにく とうがらし きゅうり キャベツ	662 25.7
9	すい	白ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	米 砂糖 あぶら こんにやく さといも	牛乳 さけ とうふ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ もやし ねぎ だいこん ごぼう	622 29.8
10	もく	丸パン	チキン南蛮2 春雨スープ	丸パン(カット) でんぷん 砂糖 中力粉 あぶら 緑豆春雨	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん レタス ねぎ キャベツ きくらげ コーン	693 27.7
がんばれくまモン給食							
11	きん	高級リブロース牛丼	あおさ汁	米 麦 こんにやく 砂糖	ぎゅうにく 牛乳 とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが あおさ	695 28.4
14	げつ	麦ごはん	ぶりの照焼 即席漬け うどん汁	米 麦 でんぷん 砂糖 うどん麺	牛乳 ぶり あげ かまぼこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こんぶ ねぎ えのきたけ	666 27.3
15	か	鉄のカレーパン	鶏肉じゃがいもトマト煮 フルーツジュレ みかん果汁	食パン あぶら じゃがいも マカリ	ぶたにく 若とりレバー竜田揚げ 牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん コーン 黄桃 しめじ いんげん にんにく ミルポア みかん パイン バナナ アセロラジュレ	625 24.7
16	すい	白ごはん	じゃがいもの磯煮 もやしのごまあえ 一食納豆	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ひじき 厚揚げ 天ぷら 納豆	にんじん いんげん だいこん もやし キャベツ	697 27.5
17	もく	食パン	野菜ラーメン 肝っ子竜ちゃん(きもちこたっちゃん) みかん果汁	食パン ラーメン麺 ごまあぶら あぶら でんぷん さつまいも ごま 砂糖	牛乳 ぶたにく とりにく 若とりレバー竜田揚げ	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ にら にんにく しょうが	692 30.3
18	きん	麦ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー カルピスゼリー	米 麦 砂糖 でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく ハム たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ にら もやし きゅうり	695 28.4
23	すい	切り干し大根 まぜごはん	さんまみぞれ煮 ピーナツあえ いもの子汁	米 こんにやく 砂糖 ピーナツ さといも(冷凍)	とりにく あげ 牛乳 ハム みそ さんまみぞれ煮 ちくわ 厚揚げ じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ いんげん キャベツ きゅうり コーン	686 28.1
24	もく	黒糖パン	冷やしうどん チーズはんぺん 2色ゼリー	こくとうパン うどん麺 砂糖 小麦粉 パン粉 あぶら	牛乳 とりにく たまご かまぼこ はんぺん チーズ	オクラ きゅうり キャベツ もやし にんじん かんてん	674 28.4
25	きん	白ごはん	手作り春巻き ごまドレしゃい たまごスープ	米 はるさめ ごまあぶら あぶら 春巻きの皮 でんぷん	牛乳 ぶたにく たまご ハム	たまねぎ にんじん ねぎ コーン たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり クリームコーン汁	692 22.6
28	げつ	麦ごはん	豚キムチ わかめスープ	米 麦 ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ キムチ	688 21.3
29	か	塩キャラメルバナナパン	スパゲティスープ ポテトとレバーのケチャップ煮	食パン キャラメル マカリ スパゲティ でんぷん あぶら じゃがいも 砂糖	牛乳 ベーコン とりレバー	バナナ にんじん たまねぎ にら えのきたけ しょうが にんにく	639 23.2
30	すい	磯の香カレー	シーザーサラダ ジュシー	米 麦 じゃがいも	ぎゅうにく ひじき 牛乳 ハム ツナ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース 青のり にんにく きゅうり キャベツ みかんジュース	719 23.6

9月1日は 防災の日

がんばれ体育大会・運動会

昨年度は上天草市の災害備蓄物資の非常食のアルファ米を、ぜひ学校で活用してほしい!と市からいただき、給食で食べました。今年度は、避難所での食生活で圧倒的に不足しがちな野菜の補給を目的として開発された「救給根菜汁」を献立に取り入れました。いざという時のために、非常食を食べる経験をしておくことは大切です。

お家の備蓄食も定期的に賞味期限の確認を行い、入れ替えを行うようにしましょう。

19日は中学校体育大会、10月4日は小学校運動会です!万全の体調で練習と本番にのぞめるように、食事と睡眠をしっかりとりましょう。給食でも応援食材として、鉄分補給のための「ひじき、レバー、大豆」、カルシウム補給のための「ちりめん、海草、切り干し大根」などを取り入れた献立を実施します。

毎年恒例の、紅青白カルピスゼリーもお楽しみに!!

☆がんばれくまモン給食☆

熊本県では、新型コロナウイルスの影響を受ける県内畜産水産業への支援と、将来を担う学生への食育を目的として「県産食材学校給食提供推進事業」を実施します。二学期は毎月、高級牛肉、天草大王、プリ、鯛などの高級食材を無償でいただけることになりました。お楽しみに!

