

令和3年9月きゅうしょくこんだて 龍ヶ岳小学校

野菜が大変高騰しています。急な献立の変更等があるかもしれません。ご了承ください。

| 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 | |
| 1 | すい | 麦ごはん | さんまのホイル巻き 即席漬け 豆腐のみそ汁 | 米 麦 | 牛乳 さんまホイル巻 とうふ わかめ あげみそ こんぶ | キャベツ きゅうり もやし ねぎ にんじん えのきたけ だいこん | 670 30.0 |
| 2 | もく | コッペパン | スパゲティカルボナーラ オレンジサラダ りんごジャム | コッペパン スパゲティ マカリ オリーブ油 中力粉 | 牛乳 ベーコン たまご クリーム ぎゅうにゅう ウィンナー | たまねぎ にんじん ほうれん草 パセリ えのきたけ レタス ブロッコリー コーン にんにくりんごジャム | 643 23.7 |
| 3 | きん | チキンライス | トマトオムレツ ポテトスープ | 米 あぶら じゃがいも | とりにく ベーコン 牛乳 トマト缶 | たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム パセリ コーン えのきたけ | 653 21.7 |
| 6 | げつ | ハヤシライス | フルーツヨーグルト | 米 麦 じゃがいも あぶら グラニュー糖 | ぎゅうにく 牛乳 ヨーグルト | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが みかん 黄桃 パイン パナナ | 706 19.4 |
| 郷土料理の日 | | | | | | | |
| 7 | か | 揚げパン | タイピエン(揚げ卵) 枝豆ポテトサラダ | コッペパン あぶら 砂糖 緑豆春雨 じゃがいも | 黄粉 牛乳 豚肉 たまご 枝豆 ハム | たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり | 629 21.5 |
| 8 | すい | 梅ちりめんごはん | 冬瓜そぼろ煮 胡瓜の納豆和え | 米 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく あぶら | ちりめん 牛乳 とりにく 厚揚げ さつまあげ なつとう こんぶ | 梅干 しそ とうがん にんじん いんげん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし | 632 25.1 |
| 9 | もく | 食パン | 冷し中華 ポテトとレバーのケチャップ煮 アイスパン(食材レスキュー) | 食パン 中華麺 砂糖 ごまあぶら でんぷん あぶら じゃがいも | 牛乳 ハム たまご とりレバー | キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく パイン缶(50g) | 676 28.3 |
| 10 | きん | 麦ごはん | さばのソース煮 ほうれん草ごまあえ 夏のっぺ汁 | 米 麦 砂糖 ごま こんにゃく | 牛乳 さば とりにく とうふ | しょうが ほうれん草 もやし にんじん とうがん ねぎ しいたけ | 628 29.3 |
| 13 | げつ | 白ごはん | じゃがいもの磯煮 ピーナツあえ | 米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 あぶら ピーナツ | 牛乳 とりにく ひじき 厚揚げ 天ぷら ハム | にんじん いんげん だいこん キャベツ きゅうり もやし コーン | 657 23.7 |
| 14 | か | パン・ダ・マンド | コーンポタージュ レモンサラダ | コッペパン バター アーモンド 小麦粉 砂糖 じゃがいも あぶら | たまご 牛乳 ベーコン ぎゅうにゅう 魚肉ソーセージ | たまねぎ にんじん パセリ コーン きゅうり レタス ブロッコリー | 597 19.2 |
| 15 | すい | 麦ごはん | 梅肉ポークの豚キムチ 五目スープ | 米 麦 ごまあぶら あぶら | 牛乳 梅肉ポーク むきえび とうふ | 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 だけのこ しょうが | 678 25.0 |
| 16 | もく | ミルクパン | 肉ごぼううどん 花しゅうまい | ミルクパン うどん麺 砂糖 あぶら ぎょうざの皮 でんぷん | 牛乳 ぎゅうにく あげ とりにく | たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが しいたけ グリンピース | 618 27.3 |
| 17 | きん | 麦ごはん | ヤンニョムチキン たまねぎソテー わかめワタンスープ | 米 麦 小麦粉 でんぷん あぶら 砂糖 ごま ワタん ごまあぶら | 牛乳 とりにく わかめ かまぼこ | にんにく たまねぎ いんげん にんじん ねぎ | 719 29.0 |
| 21 | か | みたらし団子パン | お月見ハンバーグ レタス コンソメスープ | ホームケーキミックス あぶら 麦 砂糖 じゃがいも オリーブ油 | 牛乳 スクールハンバーグ ベーコン | レタス たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ | 601 22.2 |
| 22 | すい | 麦ごはん | 豆腐の中華風煮 ハンサンスー | 米 麦 じゃがいも 砂糖 あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ | 牛乳 とうふ ぶたにく ちくわ ハム たまご | にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし | 688 26 |
| 24 | きん | 白ごはん | さんまのうま酢かけ(食材レスキュー) ゆずあえ 豚汁・ふりかけ | 米 あぶら 砂糖 さといも こんにゃく | 牛乳 開きさんまの粉つき とうふ ちりめん ぶたにく みそ | だいこん キャベツ コーン ねぎ にんじん ゆず果汁 ごぼう | 646 24.5 |
| 27 | げつ | 磯の香カレー | シーザーサラダ | 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 グリンピース 青のり にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー | 711 23.3 |
| 28 | か | ココアパン | 鉄のミートソーススパ 手作り鶏ハムサラダ | ココアパン スパゲティ 砂糖 | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく 若とりレバー 竜田揚げ とりにく だいす | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム缶 にんにく トマトジュース レタス きゅうり キャベツ ほうれん草 | 631 28.6 |
| 29 | すい | 海苔ごまごはん | 揚げぎょうざ 中華あえ ユイミータン | 米 ごま ごまあぶら あぶら 砂糖 でんぷん | 牛乳 ぎょうざ ちくわ たまご ハム | 味付けのり こまつな もやし にんじん コーン ねぎ クリームコーン たらこ たまねぎ | 682 22.5 |
| 30 | もく | コッペパン | クラムチャウダー 焼肉サラダ マーシャルビーンズ | コッペパン じゃがいも マカロ 小麦粉 マカリ あぶら 砂糖 マーシャルビーンズ | 牛乳 あさり むきえび クリーム ぶたにく | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ レモン | 654 25.9 |

夏バテ予防食材をたっぴいとうろう!

栄養をしっかりとることで、「熱中症」にかかる危険性はかなり減ります。体を冷ます夏野菜、抵抗力を高める色の濃い野菜、貧血予防の卵や納豆、レバー、ひじきなどが今月の給食には入っています。苦手なものもあるかもしれませんが、頑張ってチャレンジして元気な体で二学期のスタートを切りましょう!



★食材レスキュー 始めます★

まだ食べられるのに捨てられてしまう危機にある、賞味期限の迫った食材を積極的に活用していこうと思えます。食品ロス削減についてみんなで真剣に考え取り組んでいきましょう。今月は「スライスパン」と「さんまの開き」です。

★今月の郷土料理★

タイピエンはもともと高級中華料理で明治時代後期に中国福建省から熊本・長崎に伝わりました。ツバメの巣のかわりに揚げ卵、フカヒレのかわりにはるさめを入れて、手軽な熊本の郷土料理として食べ継がれるようになりました。

☆今月の手作り☆

- 7(火)タイピエンの揚げ卵
- 14(火)パン・ダ・マンド(新作)
- 16(木)花シュウマイ
- 17(金)ヤンニョムチキン
- 21(火)みたらしだんごパン
- 28(火)とりハム
- 30(木)ホワイトソース

今年の十五夜は9月21日(火)です

