

# 8・9月 こんだてひょう

平成28年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	一口メモ
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちようしをとのえる(みどり)		
26	金	むぎごはん		なつやさいのカレーライス らっきょうサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく なまクリーム ヨーグルト わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが なす ピーマン きゅうり らっきょう キャベツ	711 22.6	きょうの「らっきょう」はよこしままちにあるマルイさんのてづくりのらっきょうです。
29	月	むぎごはん		ピビンバ ごぼうだんごスープ ぶどうゼリー	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう きゅうにく たまご	チンゲンサイ たまねぎ ねぎ ごまつな にんじん ぶどう ごぼう	586 23.0	ピビンバはかんこくりょうりのひとつです。ほんらいはピビンバフといいますが、「ピビン」は混ぜる。「バフ」はごほんといういみです。
30	火	ざっこごはん		かぼちゃのうまに ちくさやき わかめのすのもの	こめ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ わかめ	かぼちゃ にんじん しょうが もやし きゅうり ピーマン きりほしだいこん	591 22.7	わかめは、くちのなかにはいるときはみどりいりですが、うみのなかではちやいろすっぽいあいろをしています。
31	水	にんじんパン		ひやしだんたんめん ミックスかんとろ ぎょうざ	パン ごまあぶら さつまいも さとう あぶら ごま みずあめ ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ トマト ピーマン キャベツ	773 25.2	だんたんめんは、ごまふうみのスープでめんをほくすようにして、にくみそをせてまぜながらたべます。
1	木	むぎごはん		ラビオリスープ さけのハーブやき えだまめサラダ	こめ むぎ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム さけ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン きゅうり キャベツ えだまめ	581 27.0	ラビオリはバスタににくややさい、チーズをつめてゆでたイタリアリょうりです。
2	金	むぎごはん		なすのみそしる とりのからあげ ねりうめ やさいのこんぶあえ のり	こめ むぎ あぶらあげ さとう あぶら ごま とうふ	ぎゅうにゅう とりにく みそ こんぶ のり	なす たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン うめ	606 25.6	「なす」はなつにとれるやさしいので「なつのみ」から「なすび」になり、「なす」とよばれるようになりました。
5	月	むぎごはん		ごもくに イカリングフライ ピーナッツあえ	こめ むぎ あぶら ピーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく いか ちくわ ハム	もやし きゅうり たけのこ えだまめ きくらげ キャベツ	632 26.8	ごもくににはちやがはいつています。だいずはしくぶつせいしよくひんですが、にくのいとおなじくらいつりょうすつなたんばくしつがふまれていきます。
6	火	むぎごはん		とうふじる さんまかんに はいにくあえ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく さけ さんま	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり うめ	627 28.8	はいにくあえ、はいにくととうふほしのこです。うめほしには、つかれをとるはたらきがある「クエンさん」がはいっています。
7	火	むらかみ先生 リクエスト こんだて			パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	スッキーニ たまねぎ いんげん にんじん レタス トマト みかん キャベツ きゅうり パイン もも	714 27.3	
8	木	タコライス		アーサーじる ゴーヤのナッツあえ シューマイ	こめ むぎ さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう たこ あおさ ハム ぶたにく とうふ とうふ かまぼこ チーズ	トマト レタス ほうれんそう しょうが にがうり キャベツ	628 26.7	タコライスは、タコのぐであるひきにステーキ・レタス・トマトをごはんのうえにのせたおきなわりょうりです。
9	金	やよいごはん		いちようばじる さかなのさいきょうやき きりほしだいこんのすのもの	こめ こくまい さとう あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく だいず さかな ちりめん ちくわ みそ	にんじん だいこん きゅうり きりほしだいこん しいたけ えだまめ	631 30.0	「いちようばじる」はかみましちちほうのきょうりょうりです。いちようざりにした、だいこん・にんじんなどのざいりょうを「いちようのば」にみだてています。
12	月	むぎごはん		みそしる さかなのカップやき かみかみあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう さかな とうふ みそ わかめ さきいか	たまねぎ にんじん ねぎ えのき キャベツ きりほしだいこん	635 28.8	きりほしだいこんは、だいこんをほしてつくるかみかみあえです。なまのだいこん500グラムをほすとら500グラムほどになります。
13	火	むぎごはん		のっぺいじる おからハンバーグ さらたまドレッシングあえ	こめ むぎ さといも こんにやく	ぎゅうにゅう おから とりにく ぶたにく たまご ちりめん とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	636 29.1	おからは、だいずからとうにゅうをしほったあとにてでるのこりて、だいずのえいほうがふまれていきます。しくもつせんいがほうふです。
14	水	ミルクパン		ジュリアンスープ れんこんはさみやき コーンサラダ	パン あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう パーコン ハム	セロリ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン ブロッコリー	620 21.4	ジュリアンとはフランスで「かみのようにほそい」といいうみがあり、ざいりょうをほそくせんぎりにしたやさしいスープです。
15	木	むぎごはん		おつきみじる いわしのしょうがやき さんしょくなます デザート	こめ むぎ しらたまご ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし	えのき きゅうり にんじん ねぎ だいこん もやし	582 21.6	「おつきみ」はわかしのしほの8がつ15にちにつきまめめるきょうじです。このひのつきは「ちゅうしょうのいけつ」「じゅうごや」などとよばれます。
16	金	きびごはん		カレーにくじゃが オムレツ やさしいかつおあえ	こめ きび こんにやく さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きゅうにく	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり たけのこ	626 24.1	「きび」は、ももたらうのむかしはなしにてでるきびだんご、きびのこながらつったものです。
20	火	ぶんらくめし		すましじる いわししょうがに ごますあえ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご はんぺん とうふ だいず あぶらあげ いわし	もやし にんじん たけのこ えのき ねぎ きゅうり	642 28.6	くまさんデー
21	水	きい先生 リクエスト こんだて			パン こむぎ あぶら しらたまご さとう はるさめ	ぎゅうにゅう いか うすらたまご ぶたにく あおのり たまご	キャベツ にんじん もやし いんげん たまねぎ たけのこ	637 27.8	
23	金	むぎごはん		ポークカレー フレンチサラダ ムース	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ しょうが にんにく レタス きゅうり キャベツ コーン	653 23.2	「す」は、いんげんがつくりだしたさいしょのちようみりょうだとわけています。しくよくをまじ、つかれをとるはたらきがあります。
26	月	ざっこごはん		かぼちゃのみそしる いわしうめに やさしいあますあえ	こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いわし みそ	かぼちゃ にんじん オクラ もやし きゅうり ねぎ えのき	617 25.6	かぼちゃのけんさんちは、アメリカです。にほんにつたえられたのは17世紀で、カンボジアからつたえられたので「かぼちゃ」とよばれるようになりました。
27	火	むぎごはん		ちゅうかどん ちくさやき ナムル	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう うすらたまご えび ぶたにく いか	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり もやし	656 25.4	ちゅうかどんは、ごほんのうえにあんかけのにくやさいいためをのせたにほんのどんぶりょうりのひとつです。
28	水	こめこパン		まめのやさしいスープ ささみのレモンつけ かみんこサラダ なし	パン あぶら マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた さきいか ひよこめ	トマト キャベツ きゅうり ごぼう にんにく にんじん たまねぎ きくらげ なし	721 37.5	なしは、えどじだいらからたべられていたそうです。まっしるでとてもきれいなはながさきます。
29	木	むぎごはん		かきたまじる しのだに キャベツのおかかあえ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく にくしのだ たまご	えのき にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ チンゲンサイ	622 25.2	あぶらあげをつかつりょうりのな、しのだにつけるのはあぶらあげがつねのたいごうがつたったなどいわれています。
30	金	むぎごはん		ちくぜんに きびなごフライ ピーナッツあえ	こめ むぎ さといも ピーナッツ こんにやく	ぎゅうにゅう きびなご ちくわ とりにく ハム	ごぼう にんじん たけのこ きゅうり もやし キャベツ	637 25.9	きびなごは、ニンやいわしのなからだにきんいろのきれいなせんがせんがはいっています。