



9月 こんだてだよ



令和4年8月30日
かつやましつみつむらしろうがっこう
勝山市立三室小学校

「はやね はやおき あさごはん」で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日 曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	おもちに体をつくるものになる食品		おもちに体の調子を整えるものになる食品		おもちに「たんぱく質」のものになる食品		栄養価
		たんぱく質	無機質(カリウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	たんぱく質	炭水化物	脂質	
8月31日	ピラフ コンソメスープ 野菜サラダ 野菜ゼリー 野菜の白	とりにく ベーコン ハム		たまねぎ にんじん グリルピーズ とうもろこし キャベツ しいたけ パセリ ブロッコリー きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	Iたんぱく質 - 630 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g 炭水化物 99.0 g	
1	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 煮干し 1日アイアン給食	ぶたにく あつあげ ひじき ハム		たまねぎ にんじん グリルピーズ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも でんぶ さとう	あぶら マネー	Iたんぱく質 - 728 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 1.9 g 炭水化物 90.6 g	
2	うずまきパン 野菜スープ なすのミートグラタン ドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく ハム	チーズ ぎゅうにゅう牛乳	もやし しめじ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく なす キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ さとう	あぶら	Iたんぱく質 - 559 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.1 g 炭水化物 67.8 g	
5	ごはん 五目スープ 酢豚 バナナ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう牛乳	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ グリルピーズ バナナ	ごはん じゃがいも でんぶ さとう	あぶら	Iたんぱく質 - 694 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g 炭水化物 108.8 g	
6	ごはん しめじのみそ汁 煮さば ごまあえ	うすあげ みそ さば(煮)	わかめ ぎゅうにゅう牛乳	しめじ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん	ごはん さとう	ごま	Iたんぱく質 - 633 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g 炭水化物 89.9 g	
7	ケチャップライス キャベツのスープ マカロニサラダ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう牛乳	たまねぎ にんじん グリルピーズ とうもろこし キャベツ えのきだけ ねぎ きゅうり	ごはん マカロニ	あぶら バター マネー	Iたんぱく質 - 584 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.9 g 炭水化物 85.7 g	
8	大豆わかめごはん けんちん汁 小松菜の煮びたし 8日菌っピー給食	だいず とりにく うすあげ	わかめ ぎゅうにゅう牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ごまつな	ごはん さといも でんぶ		Iたんぱく質 - 517 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.8 g 炭水化物 80.5 g	
9	ごはん えのき汁 松風焼き おかかあえ・月見だんご 十五夜にちなんだ献立	とうふ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう牛乳	しいたけ えのきだけ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん	ごはん でんぶ だんご	ごま	Iたんぱく質 - 568 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.8 g 炭水化物 94.5 g	
12	菜めし のっぺい汁 白身魚フライ 和風サラダ	あつあげ しらすかな 白身魚 ちくわ	ぎゅうにゅう牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さといも でんぶ こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	Iたんぱく質 - 687 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g 炭水化物 99.9 g	
13	ごはん 豆と野菜のカレースープ ピーマンソテー	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう牛乳	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ にんじん	ごはん じゃがいも はちみつ ピーマン	ごまあぶら	Iたんぱく質 - 584 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g 炭水化物 94.8 g	
14	菜めし 豆腐のみそ汁 コロケ ポイル野菜	とうふ みそ ぎゅうにく	わかめ ぎゅうにゅう牛乳	えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	Iたんぱく質 - 596 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g 炭水化物 86.7 g	
15	ごはん チゲスープ 鶏肉のてりやき ナムル	ぶたにく とうふ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう牛乳	はくさい ごまつな にんじん なら にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	ごはん さとう	ごまあぶら	Iたんぱく質 - 657 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g 炭水化物 86.5 g	



9月 こんだてだよ!



令和4年8月30日
勝山市立三室小学校

【はやね はやおき あさごはん】で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	たんぱく質		ビタミン・無機質		IUPPI-のもと		栄養価	
			たんぱく質	無機質(加糖など)	ビタミン・無機質(食物せんいなど)	たんぱく質	炭水化物	脂質		
16	金	ゆかりごはん そうめん汁 しゅうまい 塩もみ	かまぼこ ぶたにく		あかじそ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	ごはん そうめん こむぎこ			IUPPI- 561 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 2.6 g 総エネルギー 93.0 g	
19	月	敬老の日	<p>手洗いの後に髪や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手を洗ったら清潔なハンカチなどでふきまじょう。</p>							
20	火	かばやきどんぶり うすあげのみそ汁 わかめの酢の物	うすあげ みそ キャベツ	わかめ	しょうが たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ きゅうり	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま			IUPPI- 663 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.6 g 炭水化物 2.9 g 総エネルギー 95.7 g	
21	水	ごはん 肉じゃが 三色あえ	ぎゅうにく ぶたにく たまご かつおぶし		たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう			IUPPI- 660 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 1.7 g 総エネルギー 103.7 g	
22	木	すこずし すまし汁 大豆と昆布の旨煮 秋祭りになんた献立	サケ(魚) とうふ だいす	こんぶ	すこ いんげん しめじ ねぎ にんじん	ごはん さとう ごま			IUPPI- 558 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 2.7 g 総エネルギー 85.7 g	
23	金	秋分の日	<p>マダイをいただきます!</p> <p>福井県で養殖されたマダイを無料でいただきます。養殖されているマダイのほとんどが敦賀市の海で育てられた「敦賀真鯛」です。身がしまっていて、脂ののりがよいのが特徴です。</p> <p>マダイフライとして29日の給食にです!</p>							
26	月	米粉入りパン コーンスープ フレンチサラダ なし	ベーコン ハム		たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり なし	ごはん ドレッシング			IUPPI- 540 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 2.4 g 総エネルギー 69.6 g	
27	火	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉のごまからめ つぼづけあえ	みそ とりにく	わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん でんぶん さとう あぶら ごま			IUPPI- 668 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.9 g 炭水化物 2.5 g 総エネルギー 91.0 g	
28	水	キーマカレー 野菜サラダ 手作りゼリー	ぎゅうにく ぶたにく ハム だいす		たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり しょうが にんにく パナップ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ゼリー			IUPPI- 759 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.1 g 炭水化物 2.6 g 総エネルギー 116.9 g	
29	木	ごはん 打ち豆汁 マダイフライ 切干大根の甘酢づけ	だいす とうふ マダイ(魚) みそ		しいたけ にんじん ねぎ きゅうり	ごはん さといも こむぎこ パンこ さとう あぶら			IUPPI- 659 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 2.1 g 総エネルギー 93.5 g	
30	金	ごはん 豚スープ ホイコーロー オレンジ	たまご ぶたにく みそ		たまねぎ しいたけ にんじん パセリ キャベツ ピーマン にんにく オレンジ	ごはん さとう でんぶん あぶら			IUPPI- 642 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 2.3 g 総エネルギー 91.2 g	

今月の給食目標
朝ごはんをしっかり食べよう

きちんと朝ご飯を食べていますか?
朝は時間がないなどの理由で朝ご飯をぬいてしまうことはありませんか?
朝ご飯をぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ご飯をきちんと食べると、体や脳が自覚めて、1日を元気にスタートすることができます。バランスのよい朝ご飯をしっかりと食べましょう!

