

9月 こんだてだよ



R. 2. 8. 31
勝山市立 野向小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な野向っこ

※ 材料の関係により、献立の変更を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。	赤		緑		黄		栄養価
			たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
1	火	いちほまれ 打ち豆汁 いわしの梅肉煮 ほうれん草のおひたし 1日アイアン給食	だいす とうふ いわし(魚) みそ かつおぶし	きゅうにゅう 牛乳	しいたけ だいこん にんじん ねぎ うめぼし もやし ほうれん草 キャベツ	ごはん じゃがいも さとう			エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 418 mg
2	水	いちほまれ 春雨スープ 鶏肉の照り焼き カレーマリネ	ベーコン とりにく ハム	きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ	ごはん はるさめ さとう	あぶら		エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 255 mg
3	木	いちほまれ ひらたけのみそ汁 松風焼き おかかあえ	とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし	わかめ きゅうにゅう 牛乳	ひらたけ ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん きりほしだいこん	ごはん でんぷん	ごま		エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 304 mg
4	金	ウインナーピラフ クリームスープ フレンチサラダ	ウインナー ぶたにく ハム	きゅうにゅう 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 きゅうり パナップ	ごはん じゃがいも こめこ	あぶら バター ドレッシング		エネルギー 614 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 289 mg
7	月	いちほまれ きりほしだいこん うまに 切干大根の旨煮 お好み焼き 和風サラダ	あつあげ ちくわ かつおぶし かつ(魚)	あおのり きゅうにゅう 牛乳	きりほしだいこん にんじん いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも こむぎこ	ドレッシング		エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 348 mg
8	火	だいす 大豆わかめごはん かきたま汁 五目きんぴら ヨーグルト 8日歯ッピ給食	だいす とうふ とりにく たまご ぶたにく かまぼこ	わかめ ヨーグルト きゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ ごぼう いんげん (こんにやく)	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら		エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 367 mg
9	水	うずまきパン コンソメスープ なすのミートグラタン 野菜サラダ	ベーコン ぶたにく きゅうにく ハム	チーズ きゅうにゅう 牛乳	もやし しめじ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく なす トマト 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		エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 364 mg
10	木	いちほまれ 中華スープ 秋野菜のみそ炒め 刈刈(ふくい)ラッパ給食	ベーコン ぶたにく みそ	きゅうにゅう 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ なす ピーマン かぼちゃ ねぎ メロン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら		エネルギー 611 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 278 mg
11	金	かばやきどんぶり のっぺい汁 ごまあえ	いわし(魚) あつあげ	きゅうにゅう 牛乳	しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ	ごはん さといも でんぷん さとう	あぶら ごま		エネルギー 698 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 339 mg
14	月	いちほまれ じゃがいものみそ汁 野菜巻きフライ のり酢あえ	うすあげ みそ ぶたにく かつ(魚)	のり きゅうにゅう 牛乳	たまねぎ ねぎ にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま		エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 320 mg

今月の給食目標

朝ごはんをしっかりと食べよう

「いちほまれ」学校給食応援事業 9月1日(火)～9月18日(金)

「日本一おいしいほまれ高きお米」として名づけられた『いちほまれ』。令和元年産いちほまれを学校給食で使用できるようコシヒカリとの差額を県が全額負担します。とってもおいしいお米をよく味わいましょう。



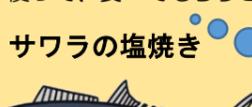
県産ブランド農林水産物を食べよう
学校給食応援事業



アールスメロン

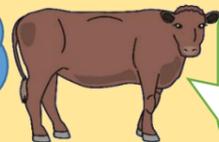


アマダイフライ

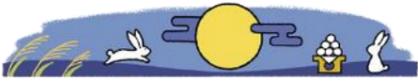


サワラの塩焼き

無料でいただきます!



9～3月までの事業です。若狹牛もありません!!



9月 こんだてだよ



R. 8. 31
勝山市立 野向小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な野向っこ

※ 材料の関係により、献立の変更を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。	赤		緑		黄		栄養価
			おもに体をつくるものとなる食品	たんばく質	おもに体の調子を整えるものとなる食品	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	おもに「I補」-のものとなる食品	炭水化物	
15	火	コッパン 手作り肉団子のスープ マカロニサラダ	とりにく たまご ハム	牛乳	はくさい にんじん もやし キャベツ きゅうり しょうが ねぎ	パン でんぷん マカロニ		マヨネーズ	I補 - 540 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.2 g カリウム 290 mg
16	水	すこずし すまし汁 大豆と昆布の旨煮 あきまつ 秋祭りにちなんだ献立	ツナ(魚) とうふ だいず	わかめ こんぶ 牛乳	すこ いんげん しめじ ねぎ にんじん	ごはん さとう		ごま	I補 - 557 kcal たんばく質 20.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.2 g カリウム 310 mg
17	木	野菜カレー ドレッシングサラダ ポテト(ふくいブランド給食)	きゅうにく ぶたにく ハム	牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす キャベツ きゅうり とうもろこし ピーマン パナップ みかん もも しょうが メロン にんにく	ごはん ジャがいも サイダー		バター ドレッシング	I補 - 732 kcal たんばく質 20.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g カリウム 313 mg
18	金	いちほまれ 豚汁 カウの塩焼き(ふくいブランド給食) わかめの酢の物	ぶたにく とうふ カウ(魚) みそ かまぼこ	わかめ 牛乳	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり	ごはん ジャがいも さとう		あぶら ごま	I補 - 630 kcal たんばく質 27.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.6 g カリウム 293 mg
21	げつ	けいろう ひ 敬老の日	<div style="text-align: center;"> <p>生活リズムのととのえ方</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まっています。元気に学校生活を送るためにも、生活リズムをととのえましょう。</p> <p>早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をする 日中は活動的に過ごす</p>     </div>						
22	火	しゅうぶんひ 秋分の日							
23	水	マーボー丼 ごま酢あえ バナナ	とうふ ぶたにく ハム みそ	牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり しょうが バナナ にんにく ねぎ にら	ごはん さとう でんぷん		ごまあぶら ごま	I補 - 683 kcal たんばく質 27.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g カリウム 332 mg
24	木	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 黄桃	きゅうにく ぶたにく ハム	牛乳	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり もも	ごはん ジャがいも さとう		ドレッシング	I補 - 721 kcal たんばく質 19.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 314 mg
25	金	古代米ごはん まいたけ汁 マイ(ふくいブランド給食) きりぼしだいこん あまぎ 切干大根の甘酢づけ	とうふ みそ マイ(魚)	牛乳	だいこん まいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごはん こむぎこ パンこ さとう		あぶら	I補 - 597 kcal たんばく質 23.4 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.8 g カリウム 287 mg
28	げつ	米粉入りパン ポテトスープ オムレツ ひじきサラダ いちごジャム	ベーコン たまご きゅうにく ハム	ひじき 牛乳	もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	こめこいりパン ジャがいも		マヨネーズ	I補 - 608 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.7 g カリウム 309 mg
29	火	ごはん たまねぎのみそ汁 からあげ 塩もみ	うすあげ みそ とりにく	わかめ 牛乳	たまねぎ 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 でんぷん		あぶら	I補 - 678 kcal たんばく質 26.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 310 mg
30	水	チキンライス 野菜スープ コールスローサラダ	とりにく ベーコン ハム	牛乳	たまねぎ にんじん グリルピーズ キャベツ もやし にんじん ブロッコリー きゅうり	ごはん		あぶら バター ごまあぶら ドレッシング	I補 - 522 kcal たんばく質 16.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.0 g カリウム 271 mg