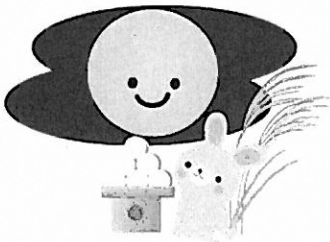


令和元年8,9月小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 259



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
太子町学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
8・9月分 平均栄養量	649	16.6	28.2	361	3.4	328	0.47	0.65	27

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】

表示	内容
(ア)	たんぱく質・無糖質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海苔
(イ)	脂質・無糖質 油・バター・マーガリン・生クリーム
(ウ)	ビタミン・無糖質 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

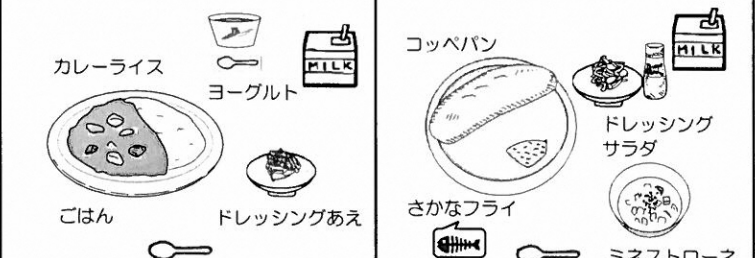
※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

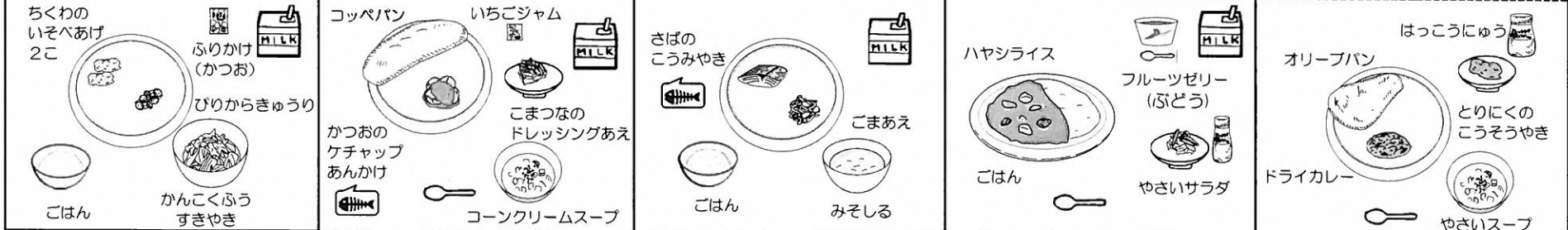


※魚には「骨」があります。
気をつけてしっかり噛んで食べましょう。

29(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	30(金)	コッパン	ぎゅうにゅう
カレーライス	ぶたにく 25(ア) じゃがいも 40(キ) たまねぎ 40(イ) にんじん 20(イ) グリーンピース 5(イ) りんごピューレ 5(イ) はちみつ 0.4(キ) しょうが 0.1(イ) とりがらスープ 6 にんにく 0.05(イ)	ツナ 7(ア) キャベツ 25(イ) にんじん 5(イ) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2(キ) みりん 0.3 す 1 ヨーグルト 1(イ)	ミネストローネ	ぎゅうにゅう 15(ア) スパゲティ 7(イ) キャベツ 15(イ) たまねぎ 15(イ) むきえだまめ 5(イ) にんじん 5(イ) トマト(かん) 10(イ) あぶら 0.2(キ)	さかなフライ あじ 1(イ) さけ 1 こむぎこ 4(キ) しお 0.07 こしょう 0.02 パンこ 6(キ) あけあぶら 6(キ) ドレッシングサラダ しお 0.2 さきみフレーク 10(ア) チンゲンサイ 25(イ) ホールコーン 5(イ) ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド)
669	24.0	14.8	611	29.8	23.0



2(月)			ごはん			ぎゅうにゅう			3(火)			コッパン			ぎゅうにゅう			4(水)			ごはん			ぎゅうにゅう			5(木)			ごはん			ぎゅうにゅう			6(金)			オリパン			はっこうにゅう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
かんこくふう			ちくわの			コーンクリーム			かつおの			みそしる			さばのこうみやき			ハヤシライス			やさいサラダ			やさいスープ			ドライカレー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
すきやき			いそべあげ			スープ			ケチャップあんかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ぎゅうにく			30 (ア)			ちくわ			2 (イ)			5 (ア)			かつお (かくぎり)			40 (ア)			5 (ア)			さば			1 (イ)			30 (ア)			キャベツ			25 (イ)			ベーコン			10 (ア)			ぎゅうミンチ			15 (ア)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
とうふ			30 (ア)			あおのり			0.05 (ア)			5 (イ)			クリーンコーン			35 (イ)			20 (ア)			20 (ア)			30 (イ)			きゅうり			5 (イ)			20 (イ)			30 (イ)			じゃがいも			20 (イ)			20 (イ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
たまねぎ			30 (イ)			でんぶん			1 (イ)			5 (イ)			こいくちしょうゆ			1.2			5 (イ)			さとう			2 (イ)			たまねぎ			60 (イ)			にんじん			5 (イ)			20 (イ)			にんじん			5 (イ)			5 (イ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん			10 (イ)			こむぎこ			5 (イ)			20 (イ)			じゃがいも			20 (イ)			1			15 (イ)			たまねぎ			15 (イ)			にんじん			7 (イ)			あおなご			10 (イ)			しめじ			5 (イ)			あけあぶら			3 (イ)			むきえだまめ			5 (イ)			なす			10 (イ)			10 (イ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
あおなご			10 (イ)			しお			0.02			10 (イ)			でんぶん			8 (イ)			5 (イ)			す			1			でんぶん			0.2 (イ)			ポークフィヨン			3			ナチュラルチーズ			1 (ア)			フルーツゼリー			フルーツゼリー			1 (イ)			しろうワイン			1			こいくちしょうゆ			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7			0.7		



9(月)			ごはん			ぎゅうにゅう			10(火)			ペーパーン			ぎゅうにゅう			11(水)			ごはん			ぎゅうにゅう			12(木)			ごはん			ぎゅうにゅう			13(金)			コッパン			ぎゅうにゅう		
ちゅうかスープ			とりレバーの あまみそあえ			イタリアン スパゲティ			かぼちゃクロック			みそしる			やきとり			マーボーどうふ			あげぎょうざ			スープに			ハンバーグ																	
ぶたにく	10	(あ)	とりにく	30	(あ)	ウインナ	15	(あ)	クロック(かぼちゃ)	1	(き)	あぶらあげ	5	(あ)	とりにく	50	(あ)	とうふ	90	(あ)	ぎょうざ	2	(き)	ベーコン	10	(あ)	ハンバーグ	1	(あ)															
はるさめ	5	(き)	しょうが	0.2	(み)	チキンハム	10	(あ)	あげあぶら	6	(き)	さつまいも	25	(き)	しょうが	0.5	(み)	ぶたミンチ	20	(あ)	あげあぶら	3	(き)	じゃがいも	50	(き)	ケチャップ	4	(き)															
チンゲンサイ	10	(み)	にんにく	0.05	(み)	スパゲティ	30	(き)				だいこん	15	(み)	にんにく	0.02	(み)	ただのこ	15	(み)			たまねぎ	30	(み)	さとう	0.8	(き)																
はくさいキムチ	7	(み)	とりレバーたつたけ	10	(あ)	たまねぎ	40	(み)	ドレッシングサラダ			にんじん	10	(み)	こいくちしょうゆ	4.2		あおなご	7	(み)	ちゅうかあえ		キャベツ	30	(み)	ウスターソース	0.8																	
ただのこ	10	(み)	こいくちしょうゆ	0.5		にんじん	10	(み)				こまつな	10	(み)	さけ	2.2		ほししいたけ	0.5	(み)			にんじん	15	(み)	のうこうソース	0.8																	
にんじん	5	(み)	さけ	0.9		ピーマン	5	(み)	ささみフレーク	7	(あ)	たまねぎ	10	(み)	みりん	1.4		しょうが	0.5	(み)	チキンハム	5	(あ)	むきえだまめ	5	(み)	てんぷん	0.2	(き)															
あおなご	5	(み)	でんぶん	6	(き)	しめじ	3	(み)	キャベツ	25	(み)	あおなご	5	(み)	さとう	1.5	(き)	にんにく	0.03	(み)	にんじん	3	(み)	とりがらスープ	8																			
えのきたけ	5	(み)	あげあぶら	2	(き)	あかワイン	1					けすりぶし	2		てんぷん	0.3	(き)	あかみそ	3	(あ)	もやし	15	(み)	しお	0.1		さんしょくサラダ																	
しょうが	0.2	(み)	しろごま	1	(き)	しお	0.01		ドレッシング クラス1ぼん			あかみそ	8	(あ)				はっちょうみそ	2	(あ)	ぎゅうり	10	(み)	こしょう	0.03																			
とりがらスープ	10	(あ)	あかみそ	0.8	(あ)	こしょう	0.02		(やさいいっばいわふう)			しろみそ	3	(あ)	からしあえ			トウバンジャン	0.12		しろごま	0.2	(き)	うすくちしょうゆ	1.8		にんじん	8	(み)															
しお	0.2		さとう	0.7	(き)	あぶら	1	(き)							やきぶた	8	(あ)	テンメンジャン	0.5		あぶら	0.1	(き)	こいくちしょうゆ	0.6		さやいんげん	15	(み)															
こしょう	0.03		ウスターソース	2.2		ケチャップ	15					こまつな	25	(あ)	こいくちしょうゆ	1.4	(み)	こいくちしょうゆ	3		さとう	0.8	(き)	しろワイン	2		ホールコーン	10	(み)															
うすくちしょうゆ	0.3		みりん	0.6		ウスターソース	3					さとう	1	(き)	さとう	1		さとう	1	(き)	す	1				ドレッシング クラス1ぼん																		
さけ	1		すのもの			のうこうソース	3					みりん	0.3		こしょう	0.03		みりん	0.4		みりん	0.4				(サウザンアイランド)																		
あぶら	0.2	(き)	ちりめんじゃこ	5	(あ)							ようからし	0.06		こしょう	0.03		こまあぶら	0.3	(き)	こまあぶら	0.15	(き)	つきみぜリー	1	(き)																		
			わかめ	0.3	(あ)							あぶら	0.2	(き)	でんぶん	1.5	(き)	ようからし	0.03																									
			きゅうり	20	(み)										さけ	0.4																												
			す	1.6																																								
			さとう	1	(き)																																							
			うすくちしょうゆ	0.9																																								
			みりん	0.4																																								
			605	24.6	16.6																																							
			696	25.5	25.2																																							
			594	26.6	13.8																																							
			679	25.8	23.3																																							
			664	25.5	22.0																																							



16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
けいろう ひ 敬老の日	コッペパン (きりめいり) ギョウにゅう かぼちのポタージュ セルフトック たまねぎ にんにく ぎょうにゅう ナチュラルチーズ だしふんにゅう とりがらスープ ポークフィヨン はいせんこむぎこ マーガリン しろワイン うすくちしょうゆ しお こしょう	かきたまじる たまご かまぼこ こまつな じゃがいも えのきだけ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお さけ みりん でんぶん ヨーグルト ヨーグルト	ふたにくのスタミナどんぶり ふたにく にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にら ごまあぶら こいくちしょうゆ さとう さけ みりん オイスターソース チンゲンサイのあえもの さき さき みりん さとう す ようからし	ふたにくのソースふうみ ふたにく にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん トマト(かん) むきえだまめ にんにく とりがらスープ ポークフィヨン しお こしょう あぶら こいくちしょうゆ さとう トマトビュレ みりん だいずとツナのサラダ きゅうり にんじん さとう みりん マヨネーズ
	エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 617 27.2 25.0	735 29.7 24.2	602 31.0 15.0	677 31.0 24.5

コッペパン (きりめいり)

セルフトック

2ほん

かぼちのポタージュ

キャベツソテー

ヨーグルト

じゃこピーマン

かきたまじる

ごはん

ふたにくのスタミナどんぶり

ごはん

チンゲンサイのあえもの

さき

さき

さき

さき

だいずとツナのサラダ

きゅうり

にんじん

さとう

みりん

マヨネーズ

23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
しゅうぶん ひ 秋分の日	コッペパン ギョウにゅう マカロニスープ ポテトオムレツ たまご じゃがいも たまねぎ にんじん ぎょうにゅう ナチュラルチーズ だしふんにゅう とりがらスープ ポークフィヨン しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ	そぼろに ぎょうミンチ ひらてん じゃがいも たまねぎ にんじん むきえだまめ けずりぶし さとう みりん こいくちしょうゆ しお あぶら おひたし ほうれんそう えのきだけ けずりぶし うすくちしょうゆ さとう みりん はなかつお クラス1ぶくろ	ふたにくのスタミナどんぶり ふたにく にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース りんごビュレ はちみつ しょうが とりがらスープ にんにく ポークフィヨン あかワイン ウスターソース のうこうソース こいくちしょうゆ ケチャップ しお あぶら こめこのカレー粉 こめこのカレー粉 でんぶん	ふたにくのソースふうみ ふたにく にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん ぎょうにゅう ナチュラルチーズ だしふんにゅう なまクリーム とりがらスープ ポークフィヨン マーガリン はいせんこむぎこ あぶら しお こしょう しろワイン だいずとツナのサラダ きゅうり にんじん さとう みりん マヨネーズ
	エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 574 25.0 18.7	665 26.0 17.9	657 22.2 17.5	713 32.0 30.5

コッペパン

ポテトオムレツ

マカロニスープ

ミニデザート (りんご)

ツナとキャベツのサラダ

ヨーグルト

じゃこピーマン

かきたまじる

ごはん

ふたにくのスタミナどんぶり

ごはん

チンゲンサイのあえもの

さき

さき

さき

さき

だいずとツナのサラダ

きゅうり

にんじん

さとう

みりん

マヨネーズ

30(月)
にくじゃが きゅうに じゃがいも たまねぎ にんじん いとこんにゃく けずりぶし こいくちしょうゆ さとう みりん あぶら ひじきのつくだに ひじき こなかつお ゆかりこ こいくちしょうゆ みりん さとう
きびなこのからあげ きびなこ しお こしょう でんぶん あけあぶら ごますあえ ささみフレーク きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな しろこま ごまあぶら うすくちしょうゆ さとう す みりん
エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 619 24.5 14.0

ヨーグルト

じゃこピーマン

かきたまじる

ごはん

ふたにくのスタミナどんぶり

ごはん

チンゲンサイのあえもの

さき

さき

さき

さき

だいずとツナのサラダ

きゅうり

にんじん

さとう

みりん

マヨネーズ

令和元年8・9月

太子町学校給食だよ!

大切ですよ朝ごはん!

体を自覚めさせる!

脳のエネギー源

は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまりためおけないので、朝ごはんはエネルギーを補うことが大切です。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。

1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとるのは大変です。朝食を食べる習慣は栄養バランスのよい食事につながります。

朝食を食べるといいことがいっぱいあるよ!

朝食を食べるといいことがいっぱいあるよ!