

献立予定表

八王子市立第三小学校

平成29年8月31日

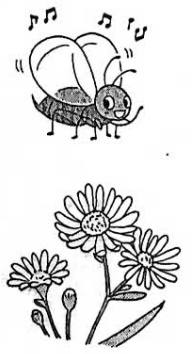
19回

29年度

日	曜日	主食	飲み物	主菜・副菜・汁物	からだの血や肉になる赤の食品	糖や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギーkcal たん白質g
4	月	野菜リソット	牛乳	くろごまケーキ フレンチサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご だいず	こめ じょうしんこ こむぎこ ごま さとう バター オリーブオイル	たまねぎ にんじん トマト コーン キャベツ ブロッコリー	592kcal 18.9g
5	火	古代ごはん	牛乳	焼きはたはた きのこと汁 あつあげと豚肉のみそ炒め	はたはた ぎゅうにゅう なまあげ とうふ みそ	こめ あかまい あぶら ごま さとう	キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが しめじ ごまつな えのきだけ	589kcal 23.6g
6	水	カレーライス	牛乳	野菜の三色ピクルス ヨーグルトの はちみつお餅 *八王子産ブルーベリーソース	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら バター さとう じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん ブルーベリー たまねぎ にんじん	633kcal 18.8g
7	木	焼きとりとんぶり	牛乳	きゅうりのあせづけ なめこ汁	とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ	こめ さとう ごま でんぶん	しょうが ごぼう にんじん なめこ ながねぎ きゅうり にんじん	580kcal 23.8g
8	金	ツナとほろごはん	牛乳	*なすのしぎ焼き(旬) のっぺい汁 果物	ツナ ぎゅうにゅう みそ とりにく なまあげ	こめ さとう さとも こんにやく でんぶん あぶら	かんぴょう しいたけ なす ピーマン だいこん ごまつな ぶどう 赤ピーマン	588kcal 20g
11	月	ごはん	牛乳	豚の風味焼き 豚汁 キャベツの梅菜漬	さば ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ にんじん うめ	594kcal 26.8g
12	火	ジャージャー麺	牛乳	冬瓜のスープ 果物	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ たまご	ちゅうかめん あぶら ごま でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし とうがん コーン ぶどう	606kcal 25.5g
13	水	えだまめごはん	牛乳	大豆とごぼうのかりんど揚げ みぞ肉じゃが	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ でんぶん あぶら ごま じゃがいも こんにやく	にんじん いんげん ごぼう えだまめ たまねぎ	636kcal 23g
14	木	カレーピラフ	牛乳	豚のきのこソース ジュリエンスープ 果物	とりにく ぎゅうにゅう あじ ベーコン	こめ あぶら さとう	たまねぎ エリンギ にんじん ピーマン にんにく しめじ えのきだけ キャベツ ブルーン	585kcal 27.2g
15	金	ごはん ●五つの輪で体力アップ	牛乳	いかの松笠焼き 鶏肉と野菜のゆめもの ゆぼとわかめのすまし汁	いか とりにく ゆば とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま	にんじん セロリ たまねぎ キャベツ コーン しょうが こねぎ ほししいたけ	571kcal 32.2g
19	火	ごはん	牛乳	豚の塩焼き いりどり みぞ汁 果物	さけ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	こめ さとも こんにやく あぶら さとう	ごぼう たけのこ にんじん いんげん だいこん ながねぎ みかん	635kcal 29.7g
20	水	さともごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 福菜汁 小松菜と油揚げの煮びたし	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ さとも あぶら さとう	ごぼう にんじん いんげん だいこん れんこん ほししいたけ	561kcal 23.2g
21	木	キムチチャーハン	牛乳	春雨サラダ もやしのスープ 果物	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム たまご	こめ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん キムチ もやし きゅうり ながねぎ ぶどう きくらげ たまねぎ	606kcal 21.3g
22	金	*八王子しょうが ごはん	牛乳	ホキのから揚げ 野菜のみぞ炒め きゅうりの塩づけ	ホキ ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ながねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし きゅうり しょうが ほししいたけ	596kcal 26.6g
25	月	かやくごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ けんちん汁 果物	とりにく ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とうふ	こめ あぶら でんぶん さとも	いんげん にんじん ぶどう ほししいたけ ごぼう だいこん しょうが	623kcal 26.1g
26	火	●味噌煮込みうどん (揚土料理 愛知県)	牛乳	鬼まんじゅう 煮酢和え	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	きしめん こむぎこ さとう さつまいも	はくさい しいたけ だいこん にんじん れんこん しょうが	637kcal 20.3g
27	水	さんまのかばやし とんぶり	牛乳	大根の味噌汁 キャベツの漬揚げ 菊花みかん	さんま ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ あぶら でんぶん ごま	だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん	698kcal 24.2g
28	木	ソフトフランスパン	オレンジ ジュース	マカロニグラタン ミネストローネ ドレッシングサラダ	えび ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ バター あぶら オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン しめじ にんにく みかん	625kcal 22.7g
29	金	●栗ごはん・お祝い献立 (市制100年)	牛乳	メルルーサの夕顔小餅焼き 菊花みかん おかかあえ *八王子産の薬膳汁	メルルーサ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ	こめ くり ごま さとう マヨネーズ しらたまこ じょうしんこ	だいこん にんじん えのきだけ れんこん くわのはこ みかん	637kcal 23.6g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

- 9月給食目標・・・食事と運動について考えよう！食べて元気な体を作る。夏バテの回復、生活リズム。
- 9月の郷土料理・・・9月は愛知県です。愛知県は、日本の中心部に位置し、県庁所在地は名古屋市です。名古屋市は東京・大阪にならぶ日本の三大都市です。愛知県からは、織田信長・豊田秀吉・徳川家康など名だたる武将が生まれています。
- *愛知県のココがすごい！キャベツの生産量が全国第一位！
- *26日(火)・味噌煮込みうどん・・・名古屋の名産品の八丁味噌を使って、煮込みうどんを作ります。・鬼まんじゅう・・・小麦粉と砂糖をまぜた生地、角切りのさつまいもを入れてふかしたお菓子です。お芋がゴツゴツと飛び出した形が「鬼の金棒」と似ているところから、「鬼まんじゅう」となったそうです。・煮酢和え・・・れんこん、だいこん、油揚げなどを、酢・砂糖を加えて煮た料理です。
- 9月の八王子産野菜・果物・・・茄子・ブルーベリー・生姜・小松菜・たまねぎ・桑の葉粉。
- 祝 八王子市 市制100周年！大正6年(1917年)に八王子市は誕生しました。9月29日の献立では、100周年を記念して、お祝い献立を作ります。八王子の名産品 ブルーベリー、八王子生姜、桑の葉粉を使います。
- 9月の食育・・・1年生「おはし名人」*おはしを上手にもてますか。
- 第三小学校のブログをご覧ください。毎日の給食献立が掲載されています。



五つの輪で体力アップ

一流のスポーツ選手は、競技の練習と間じくらしい食事や生活を大事にしています。八王子市では2020年東京オリンピック・パラリンピックまでの間、教室に「五つの輪で体力アップ」ポスターを掲示し、「主食・副菜・主菜・乳製品・果物」が揃った給食を食べながら、栄養バランスの良い料理の組み合わせ方と量を教えます。 ※ポスターをご覧ください！→

「五つの輪で体力アップ」ポスター

生活リズムを 9月9日は重陽の節句

ととのえよう

重陽の節句は「菊の節句」ともいわれ、この日は菊料理が食べられています。菊の食感や香りを楽しんでみてください。