令和5年　8･9月　こんだてよていひょう

宇都宮市立清原中央小学校

朝ごはんをまいにち食べましょう。

食事の前には，せっけんでしっかり手を洗いましょう。

「あさごはん」たべた？　しるしをつけよう

◎　3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」
「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。
○　2つのグループだけ食べた
△　1つのグループだけ食べた
×　なにも食べない

↓　毎日◎がつくようにがんばりましょう。

					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもにエネルギーのもとになる		体をつくる		体の調子を整える	
8月 30	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのカレーあまずあんかけ にくだんごスープ はちみつレモンゼリー	776 19.4 23.9 1.9	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう にくだんご	とりにく	しょうが にんじん しいたけ ごまつな	いんげん たけのこ もやし
31	木	コッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン　いちごジャム バンバンジーサラダ ヨーグルト	673 27.1 22.5 2.5	パン ごま	あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	だいず ハム ヨーグルト	たまねぎ きゅうり トマト キャベツ	にんじん マッシュルーム グリンピース
9月 1	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	622 26.2 15.8 2.1	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ	モロ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ しめじ	こまつな にんじん きりぼしだいこん
4	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	えびシューマイ ゴーヤーチャンプルー ぐだくさんみそしる	629 25.0 19.2 3.0	こめ あぶら こんにゃく	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう シューマイ ツナ みそ	わかめ たまご なまあげ	にがうり にんじん こまつな	もやし ごぼう
5	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそチーズやき ブロッコリーのペペロンチーノ ほうれんそうとわかめのスープ レモンゼリー	645 29.0 17.3 2.4	こめ あぶら	むぎ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう みそ わかめ	とりにく チーズ	ブロッコリー にんにく にんじん	カリフラワー ほうれんそう コーン
6	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あじカツ からしあえ かんぴょうのみそしる　ミニトマト	617 24.2 16.4 2.3	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	あじ みそ	もやし きゅうり たまねぎ ミニトマト	にんじん かんぴょう こまつな
7	木	コッペパン	ぎゅうにゅう	とりのカチャトーラ キャベツのスープ ブルーベリージャム　ベビーチーズ	693 29.7 29.1 3.0	コッペパン あぶら	こむぎこ ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく チーズ	にんにく トマト エリンギ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ
8	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ぶたにくとあげなすのいためもの しおこんぶあえ	628 20.8 20.7 1.5	こめ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あつやきたまご しおこんぶ	なす にんじん あかピーマン きゅうり	たまねぎ ピーマン キャベツ
11	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフメキシカンライス トマトとたまごのスープ グレープフルーツ	619 24.3 18.2 2.1	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう いか ベーコン	とりにく たまご	たまねぎ コーン グリンピース にんにく	にんじん マッシュルーム トマト
12	火	スパゲティ	ぎゅうにゅう	ツナトマトソース こんにゃくサラダ ヨーグルト	652 26.7 17.2 2.2	スパゲティ こむぎこ	あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ベーコン	ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん トマト コーン
13	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき もやしとニラのごまあえ かんこくふうみそしる	644 22.5 22.1 2.2	こめ あぶら さとう	むぎ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	とりにく みそ くきわかめ	しょうが にら にんじん	にんにく もやし ねぎ
14	木	バンズパン	ぎゅうにゅう	セルフコロッケサンド フレンチサラダ だいずいりミネストローネスープ	633 25.6 21.0 2.2	バンズパン じゃがいも コロッケ	あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン	だいず	キャベツ にんじん セロリー	もやし たまねぎ トマト
15	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	はるまき にらとはるさめのいためもの こまつなととうふのスープ	702 22.9 25.0 2.4	こめ はるさめ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまご とうふ	にんじん しょうが たまねぎ	しいたけ こまつな
18	月	けいろうのひ									
19	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのうめじょうゆに だいずもやしのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	665 26.9 15.6 2.2	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし	もやし にんじん グリンピース	にら たまねぎ
20	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフぶたどん いそべあえ ひややっこ	588 25.9 14.9 2.3	こめ しらたき あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう のり	ぶたにく とうふ	たまねぎ ほうれんそう もやし	グリンピース キャベツ
21	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	キーマカレー ピーマンのしおこんぶあえ ぶどうゼリー	762 30.8 19.0 1.6	こめ ルウ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	だいず こんぶ	にんじん たまねぎ もやし	かぼちゃ ピーマン パプリカ
22	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いかのからあげ はるさめサラダ とうがんスープ　ふりかけ	631 25.7 18.1 2.1	こめ かたくりこ ごま	むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく	いか	にんじん キャベツ しいたけ しょうが	にら とうがん チンゲンサイ
25	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	やきざかな おひたし ひじきとだいずのいりに	657 30.8 20.7 2.3	こめ さとう こんにゃく	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ひじき だいず	さば さつまあげ あぶらあげ	にんにく キャベツ にんじん	こまつな もやし
26	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	すどり わかめスープ なし	675 25.8 19.6 2.3	こめ かたくりこ あぶら	むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ミートボール	とりにく わかめ	たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ	にんじん たけのこ あかピーマン なし
27	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ゆでやさい（マヨネーズ） ごぼうスープ	705 21.3 24.1 2.0	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう みそ	ハンバーグ	にんじん ごぼう エリンギ もやし	ブロッコリー たまねぎ しめじ しょうが
28	木	チーズパン	ぎゅうにゅう	とまたまうどん とりにくのかりんあげ きゅうりのピリからあえ	677 29.1 28.4 2.2	チーズパン あぶら ごま	うどん かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく	たまご	トマト ほうれんそう しょうが	かんぴょう きゅうり にんにく
29	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	おつきみこんだて（じゅうごや） いわしのかばやき すのもの　みそけんちんじる じゅうごやゼリー	744 25.5 23.6 2.4	こめ ごま あぶら さといも	むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	いわし みそ	きゅうり にんじん ごぼう しょうが	キャベツ だいこん ねぎ レモンじる

◆◆　8・9月平均栄養量（中学年）　◆◆
エネルギー：665kcal，たんぱく質：25.7ｇ，脂質：20.6ｇ，
食塩相当量：2.3ｇ
◆◆　摂取基準（中学年）◆◆
エネルギー：650kcal，たんぱく質：21.1g～32.5g
脂質：14.4～21.7g　食塩相当量：2.0ｇ
★献立内容は,材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。

9月29日は十五夜　～お月見しませんか？～

旧暦の8月15日を十五夜といって，昔から月を見る風習があります。この日は，月見団子やススキ，里芋や栗など，秋の収穫物を供えます。自然の恵みに感謝しながら，家族で月をながめてみてはいかがでしょうか？