



9月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日	曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻			
1	水	味付パン	ポークビーンズ フレンチサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	味付パン じゃがいも 砂糖	油	635 330
2	木	麦ごはん	白身魚の香草パン粉揚げ ゆで野菜 じゃがいものみそ汁	ホキ(キューラッド) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 麦 パン粉 じゃがいも	油	659 379
3	金	食パン	野菜サンド きのこスープ なし	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ 干しいたけ とうもろこし なし	食パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ 油	603 304
6	月	ごはん	だいずのいそ煮 はりはりサラダ	大豆 厚揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき(長崎 他)	にんじん さやいんげん 小松菜	たくあん 大根	米 こんにゃく 砂糖 春雨	油 白ごま	606 400
7	火	ごはん	豚肉の生姜炒め ゆでキャベツ 冬瓜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ 冬瓜 だけのこ	米 砂糖 春雨	油 白ごま	637 287
8	水	食パン いちじくジャム	じゃがいものベーコン煮 コールスローサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン いちじくジャム じゃがいも	油	608 311
9	木	ごはん	八宝菜 アーモンドいりこ	いか(丸) 豚肉 うずら卵	牛乳 かえりかに	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぷん	油 アーモンド	620 484
10	金	小型 リッチパン	焼きビーフン わかめサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり みかん	小型リッチパン ビーフン 砂糖	油 ごま油	600 320
13	月	ごはん	マーボーなす 中華サラダ	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	なす 干しいたけ しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	601 327
14	火	ごはん	さばの塩焼き キャベツのゆかり和え みそ汁	さば(丸) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米		686 352
15	水	横割丸パン	チーズバーガー マカロニスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	横割丸パン 砂糖 マカロニ じゃがいも		668 663
16	木	ごはん	チンジャオロースー 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ もやし 干しいたけ	米 でんぷん 春雨	油 ごま油	608 267
17	金	丸パン	とり肉の香り揚げ ゆでキャベツ チンゲン菜のミルクスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	しょうが レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ しめじ とうもろこし	丸パン でんぷん じゃがいも 砂糖 上新粉	油 ごま油	697 349
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
21	火	さつまいも ごはん	さんまの塩焼き きゅうりのかおり和え もずく汁 月見団子	さんま(台湾・北海道・韓国) 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	きゅうり 玉ねぎ	米 さつまいも 月見団子		675 306
22	水	ごはん	親子煮 さわやか漬け	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 昆布(北海道)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	油	619 336
24	金	小型 リッチパン	大豆うどん ひじきごまドレッシングサラダ 角チーズ	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき(長崎 他) チーズ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	小型リッチパン うどん		624 471
27	月	ごはん	うま煮 ごま和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	607 383
28	火	麦ごはん	あじの南蛮漬け 豆腐汁	あじ(山陰) 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	648 335
29	水	小型 味付パン	なすのミートスパゲッティ 枝豆サラダ	牛肉 豚肉	牛乳 ひじき(長崎 他)	にんじん パセリ	にんにく なす しめじ 玉ねぎ 枝豆 もやし きゅうり	小型味付パン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油 白ごま	608 332
30	木	ごはん	チキンカレー コーンサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 上新粉	油	615 280

※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。
※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
631	25.6	19.7	361	96	2.1	218	0.34	0.44	15	4.3	2.0

ローリングストック法



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。