

8月・9月 きゅうしょくしつだより

さいたま市立慈恩寺小学校

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (さいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
29	金		 牛乳	わふうスパゲッティ グリーンサラダ ブルーベリースコーン	とりにく ほたて いか ぎゅうにゅう ヨーグルト	こむぎこ あぶら ホットケーキのこな さとう バター ブルーベリー	585	22.8	
1	月		 牛乳	むぎごはん しおマーボー豆腐 くきわかめのちゅうかサラダ	とりにく ソイミート 豆腐 くきわかめ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	589	30.6	
2	火		 牛乳	わかめじゃごはん ごぼうとだいずのあまからあげ とんじる ゆかりあえ	わかめ ちりめんじゃこ だいず ぶたにく とうふ み そ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう あぶら こんにゃく にんじん ながねぎ だいこん キャベツ きゅうり しそ	599	23.5	
3	水		 牛乳	むぎごはん 3しょくそぼろどん さばのだししょうゆやき いそかあえ	たまご とりにく さば のり	こめ むぎ あぶら さとう たけのこ しょうが えだまめ こまつな りよくとうもやし キャベツ	645	30.6	
4	木		 牛乳	カレーチーズドッグ ABCスープ こまつなとわかめのサラダ	とりにく ソイミート チーズ チキンハム わかめ	あぶら こむぎこ マカロニ あぶら ごまあぶら さとう	587	33.4	
5	金		 牛乳	むぎごはん ごもくまめ ししゃもフライ のりずあえ	とりにく だいず こんぶ ししゃも のり	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう あぶら こむぎこ キャベツ りよくとうもやし にんじん	600	25.8	
8	月		 牛乳	ナン チキンカレー てづくりふくじんづけ きせつのジュレ	とりにく チーズ じゃがいも さとう ゼリー ナタデココ	こむぎこ あぶら こむぎこ パター じゃがいも さとう さとう	612	26.4	
9	火		 牛乳	とりごぼうごはん せんべいじる こくとうむしパン	とりにく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	さとう あぶら こむぎこ あぶら ホットケーキのこな くろざとう	588	23.4	
10	水		 牛乳	🍜 おはなし給食 今月は「うどん対ラーメン」より、「京風五目うどん」が登場します 🍜				627	23;4
				じごなうどん きょうふうごもくうどんのしる 2しょくてんぶら (ささかま・さつまいも) とさずあえ	とりにく ちくわ あぶらあげ ささかまぼこ あおのり かつおぶし	こむぎこ かたくりこ あぶら こむぎこ			
11	木		 牛乳	むぎごはん タッカルビ わかめのナムル	とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トッポギ ごまあぶら さとう	615	22.8	

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12	金			むぎごはん		こめ むぎ	593	27.5
				あぶらふのたまごとじ	とりにく たまご	あぶらふ じゃがいも		
				なめたけあえ		こまつな キャベツ りよくとうもやし えのきたけ		
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう		
16	火			メープルりんごトースト		こむぎこ メープルシロップ バター さとう	595	20.6
				ウインナーとじゃがいものこみ	ウインナー	あぶら じゃがいも		
				ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう		
						にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		
17	水			こまつなチャーハン	ぶたにく なんと	こめ ごまあぶら	596	18.7
				ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ あぶら		
				しゅわしゅわフルーツポンチ		ナタデココ ゼリー サイダー		
						みかん りんご		
18	木			むぎごはん		こめ むぎ	574	26
				ツナのさんがやき	ツナ みそ	こむぎこ		
				ごじる	とりにく だいず あぶらあげ	こんにゃく		
				キャベツのうめあえ		ながねぎ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな		
19	金			むぎごはん		こめ むぎ	596	22.5
				じゃがいものそばろに	とりにく	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう		
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	みりん		
				てづくりカレーふりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら		
22	月			あげパン		こむぎこ さとう あぶら	583	24.6
				ポークビーンズ	ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう		
				きりぼしだいこんのサラダ		あぶら さとう		
						きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり		
24	水			🍱 おはなし給食 今月は「うどん対ラーメン」より、「みそラーメン」が登場します 🍱			586	29.3
				ちゅうかめん		こむぎこ		
				みそラーメンのしる	とりにく みそ	ごまあぶら		
				あじのしおたつたあげ	あじ	かたくりこ		
25	木			だいこんときゅうりのちゅうかつけ		さとう ごまあぶら	593	24.8
				むぎごはん		こめ むぎ		
				なまあげのすきに	とりにく なまあげ	こんにゃく さとう あぶら		
				きゅうりのたくあんあえ		ごまあぶら		
26	金			かんばちそばろ	かんばち	みりん さとう	610	23.9
				カレーピラフ	とりにく いか	こめ あぶら		
				チキンカツのカポナータソース	とりにく	こむぎこ オリーブオイル		
				コーンサラダ		たまねぎ にんじん グリーンピース たまねぎ ビーマン トマト フィレンツェなす にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		
29	月			*季節の野菜をトマトで煮込んだイタリア料理を「カポナータ」といいます。さいたまヨーロッパ野菜の「フィレンツェなす」を使ったカポナータソースです。			612	28.1
				むぎごはん		こめ むぎ		
				ソイどんのぐ	だいず とりにく ソイミート	みりん カレールウ		
				つみれじる	つみれ	あぶら		
30	火			いろいろあさづけ			615	27.7
				ガーリックトースト		こむぎこ バター オリーブオイル		
				とりにくのトマトに	とりにく	あぶら さとう		
				さといもとツナのサラダ	ツナ	さといも ノンエッグマヨネーズ		

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、厳しい残暑が続きます。夏の疲れも出やすい時期です。食事、睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。