



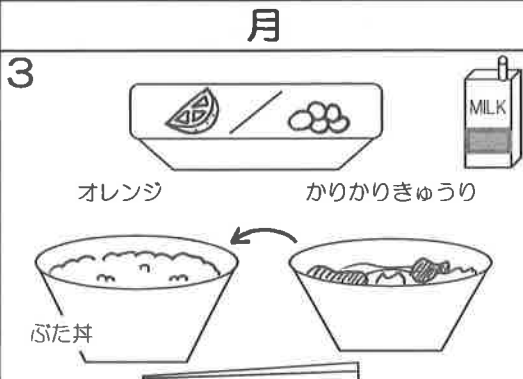
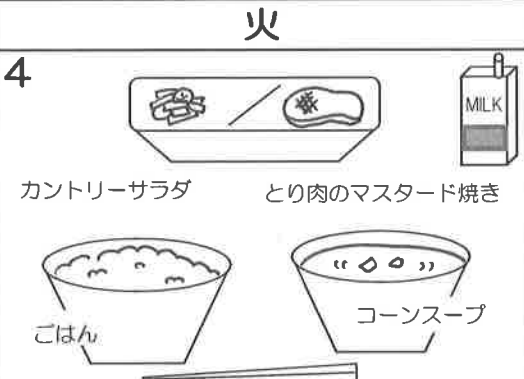


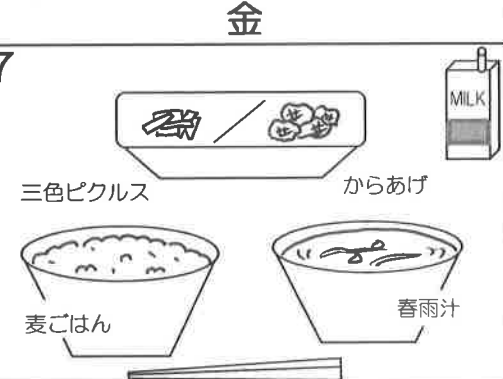
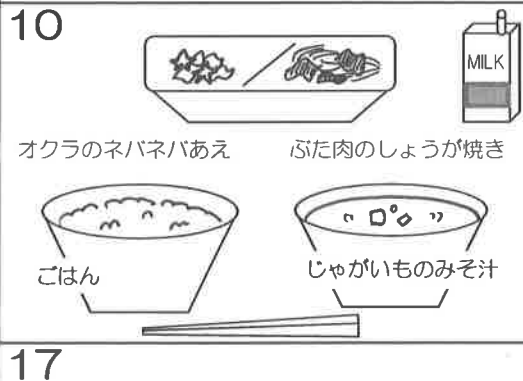
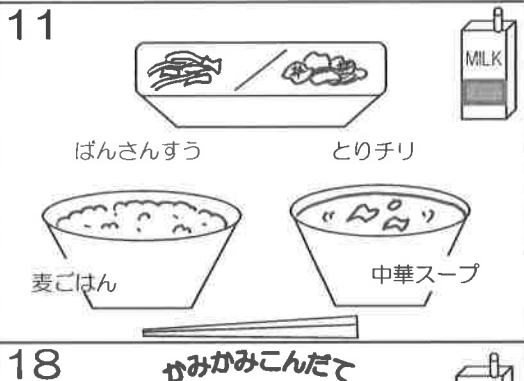
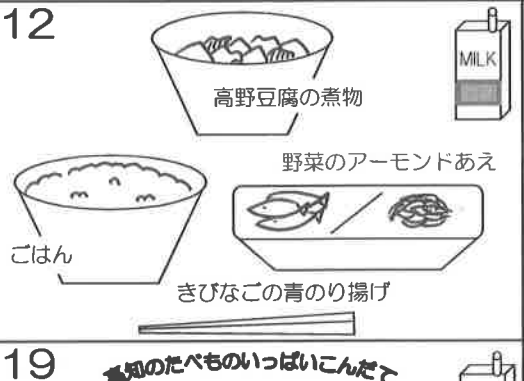

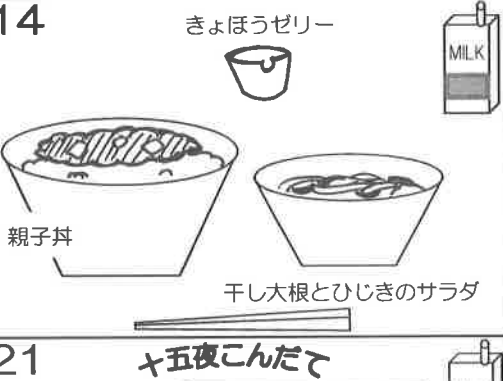
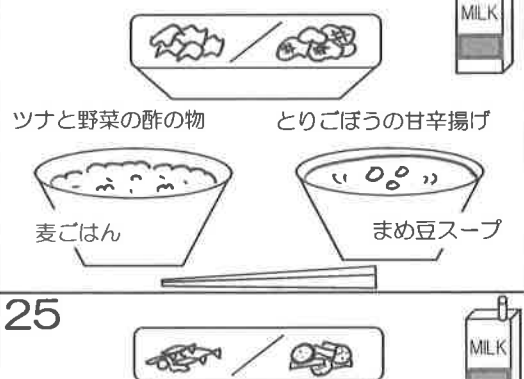

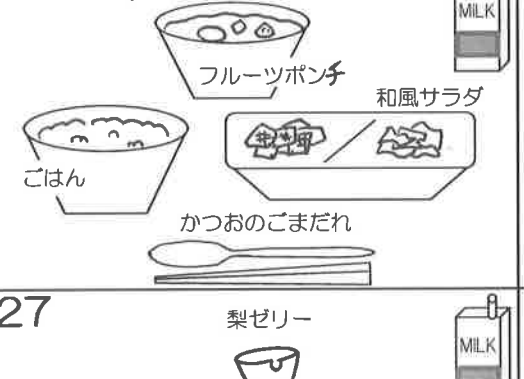




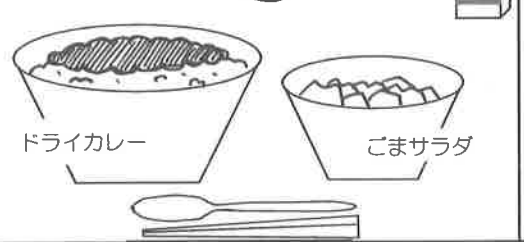

9月よていこんだてひょう

平成30年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	○	豚丼 かりかりきゅうり オレンジ	ぶた肉, 牛乳	米, 油, こんにやく, さとう, ごま油	たまねぎ, にんじん, ねぎ, きゅうり, パセリ	668 kcal 25.1 g 18.5 g 1.6 g	823 kcal 30.5 g 21.9 g 2.1 g
4火	○	ごはん 鶏肉のマスタード焼き カントリーサラダ コーンスープ	牛乳, とり肉, ベーコン	米, さとう, 油, バター	きゅうり, キャベツ, だいこん, にんじん, レモン, たまねぎ, コーン, パセリ	684 kcal 25.4 g 25.3 g 1.6 g	850 kcal 31.2 g 31.1 g 1.9 g
5水	○	コッペパン なすとトマトのスパゲティ しょうゆドレッシングあえ ピーチゼリー	牛乳, 豚肉	コッペパン, マグネシウム, 油, さとう, ごま油	たまねぎ, トマト, なす, マッシュルーム, だいこん, キャベツ, にんじん, きくらげ, とうもろこし	658 kcal 25.1 g 20.5 g 2.1 g	797 kcal 30.5 g 24.3 g 2.8 g
6木	○	ごはん ブリの照り焼き もやしのしらすあえ 大豆の磯煮	牛乳, ぶり, ちりめんじゃこ, 大豆, ぶた肉	米, さとう, こんにやく, 油	もやし, きゅうり, にんじん	668 kcal 30.8 g 22.2 g 1.6 g	826 kcal 38.8 g 27.0 g 1.9 g
7金	○	麦ごはん からあげ 三色ピクルス 春雨汁	牛乳, とり肉, 宗田ぶし	米, 麦, かたくりこ, 油, さとう, ごま, はるさめ	きゅうり, にんじん, だいこん, えのきたけ, ぶなしめじ, ねぎ	676 kcal 25.1 g 23.3 g 1.8 g	838 kcal 30.1 g 28.1 g 2.4 g
10月	○	豚肉のしょうが焼き ごはん オクラのネバネバあえ じゃがいものみそ汁	牛乳, ぶた肉, 宗田ぶし, 煮干し, みそ	米, 油, さとう, ごま油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, オクラ, きゅうり, だいこん, えのきたけ, ねぎ	645 kcal 28.9 g 19.8 g 2.7 g	
11火	○	麦ごはん とりチリ ばんさんすう 中華スープ	牛乳, とり肉, チキンハム	米, 麦, かたくりこ, 油, さとう, はるさめ, ごま油	たまねぎ, ピーマン, きゅうり, もやし, たけのこ, にんじん, こまつな, きくらげ	670 kcal 24.7 g 19.8 g 2.3 g	
12水	○	ごはん きびなごの青のり揚げ 野菜のアーモンドあえ 高野豆腐の煮もの	牛乳, きびなご, 青のり, とり肉, 高野豆腐, 煮干し	米, 薄力粉, 油, アーモンド, さとう	ほうれん草, もやし, にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ	637 kcal 30.6 g 19.7 g 1.6 g	785 kcal 37.7 g 23.3 g 2.2 g
13木	○	ごはん ポークカレー キャベツとコーンのサラダ りんご	ぶた肉, 牛乳	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, コーン, りんご	681 kcal 21.4 g 21.7 g 2.4 g	836 kcal 26.0 g 26.1 g 3.0 g
14金	○	親子丼 干し大根とひじきのサラダ きょうほうゼリー	とり肉, たまご, 牛乳	米, 油, さとう, ごま油	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, 干しだいこん, きゅうり	664 kcal 27.8 g 17.3 g 2.4 g	808 kcal 33.8 g 20.4 g 2.7 g
18火	○	麦ごはん 鶏ごぼうの甘辛揚げ ツナと野菜の酢の物 まめ豆スープ	牛乳, とり肉, ツナ, ベーコン, 大豆	米, 麦, かたくりこ, 油, さとう, ごま	ごぼう, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, たまねぎ	674 kcal 28.1 g 22.5 g 2.3 g	833 kcal 34.4 g 27.2 g 2.9 g
19水	○	ごはん 宗田ぶしチャンプル ゆずドレッシングあえ 梨	牛乳, ぶた肉, 木綿豆腐, たまご, 宗田ぶし	米, 油, さとう	にんじん, ピーマン, ぶなしめじ, きゅうり, キャベツ, ゆず, なし	680 kcal 30.9 g 23.8 g 1.3 g	836 kcal 37.8 g 28.6 g 1.6 g
20木	○	ごはん かつおのごまだれ 和風サラダ フルーツポンチ	牛乳, かつお	米, かたくりこ, 油, さとう, ごま, 白玉	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, パイナップル, みかん, もも	687 kcal 29.2 g 16.9 g 1.2 g	852 kcal 35.6 g 19.9 g 1.6 g
21金	○	麦ごはん いわしの蒲焼き ほうれん草のおかかあえ けんちん汁, お月見団子	牛乳, いわし, 宗田ぶし, 木綿豆腐	米, 麦, かたくりこ, 油, さとう, ごま, さといも, こんにやく, 月見団子	ほうれん草, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう, しいたけ, ねぎ	674 kcal 24.9 g 16.8 g 2.0 g	849 kcal 35.0 g 22.0 g 2.5 g
25火	○	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め きゅうりの土佐漬け じゃこアーモンド	牛乳, ぶた肉, 宗田ぶし, じゃこ	米, 油, さとう, ごま油, アーモンド, ごま	たまねぎ, エリンギ, たけのこ, ピーマン, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	643 kcal 28.2 g 20.3 g 1.6 g	793 kcal 34.2 g 24.0 g 2.1 g
26水	○	しっぽくうどん みそドレッシングあえ スイートポテト	とり肉, 油あげ, 宗田ぶし, 昆布, 牛乳, ぶた肉, わかめ, みそ	うどん, さといも, さとう, 油	だいこん, にんじん, ごぼう, しいたけ, ねぎ, キャベツ, きゅうり	578 kcal 25.6 g 20.9 g 2.7 g	706 kcal 31.8 g 24.2 g 3.4 g
27木	○	ドライカレー ごまサラダ 梨ゼリー	豚肉, 牛乳	米, 麦, 油, さとう, ごま, ごま油	たまねぎ, にんじん, ピーマン, コーン, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, トマト	677 kcal 25.2 g 22.8 g 2.1 g	827 kcal 30.4 g 27.5 g 2.5 g
28金	○	ごはん 豚肉のスタミナステーキ 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳, ぶた肉, わかめ, 寒天, ベーコン	米, はちみつ, 油, さとう, じゃがいも, マカ	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんじん	682 kcal 25.3 g 24.8 g 2.5 g	850 kcal 31.2 g 30.3 g 3.3 g



月	火	水	木	金
<p>3</p>  <p>オレンジ かりかりきゅうり</p> <p>ふた丼 大豆の磯煮</p>	<p>4</p>  <p>カントリーサラダ とり肉のマスタード焼き</p> <p>ごはん コーンスープ</p>	<p>5</p>  <p>ピーチゼリー</p> <p>なすとトマトのスパゲティ</p> <p>コッパン しょうゆドレッシングあえ</p>	<p>6</p>  <p>ごはん 大豆の磯煮</p> <p>プリの照り焼き</p>	<p>7</p>  <p>三色ピクルス からあげ</p> <p>麦ごはん 春雨汁</p>
<p>10</p>  <p>オクラのネバネバあえ ふた肉のしょうが焼き</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>11</p>  <p>ばんさんすう とりチリ</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p>	<p>12</p>  <p>高野豆腐の煮物</p> <p>野菜のアーモンドあえ</p> <p>ごはん きびなごの青のり揚げ</p>	<p>13</p>  <p>りんご キャベツとコーンのサラダ</p> <p>ごはん ポークカレー</p>	<p>14</p>  <p>きよほうゼリー</p> <p>親子丼 干し大根とひじきのサラダ</p>
<p>17</p> <p>敬老の日</p>	<p>18</p> <p>やみかみこんだて</p>  <p>ツナと野菜の酢の物 とりごぼうの甘辛揚げ</p> <p>麦ごはん まめ豆スープ</p>	<p>19</p> <p>高知のたべものいっぱいこんだて</p>  <p>梨 ゆずドレッシングあえ</p> <p>ごはん 宗田ぶっしーチャンプルー</p>	<p>20</p> <p>下ノ加江小リクエスト</p>  <p>フルーツポンチ 和風サラダ</p> <p>ごはん かつおのごまだれ</p>	<p>21</p> <p>十五夜こんだて</p>  <p>月見だんご ほうれん草のおかかあえ イワシのかば焼き(小1枚、中2枚)</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>
<p>24</p> <p>振替休日(十五夜)</p> 	<p>25</p>  <p>じゃこアーモンド きゅうりの土佐漬け</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のソース炒め</p>	<p>26</p>  <p>スイートポテト</p> <p>みそドレッシングあえ</p> <p>しっぽうどん</p>	<p>27</p>  <p>梨ゼリー</p> <p>ドライカレー ごまサラダ</p>	<p>28</p>  <p>海藻サラダ ふた肉のスタミナステーキ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p>



朝ごはんは眠っていたからだにスイッチを入れる働きをします。また、朝ごはんをしっかりと食べるためには、はやね・はやおきをすることがポイントです。1日を元気に過ごすことができるように、「はやね・はやおき・朝ごはん」を毎日続けましょう。



9月24日は十五夜

十五夜とは旧暦の8月15日前後に訪れる満月の日のことで、「中秋の名月」とも言われます。むかし、農作物の収穫に感謝するお祭りとして広まったことが始まりです。魔よけにススキをかざったり、月に見立てた月見団子や、収穫された里芋・栗・豆などを食べたりする風習があります。