

令和5年度 8・9月分小学校給食予定表

【通常給食】

国立市食育推進・給食ステーション 042-572-4177

| 日付 | こんだてめい | おもな材料 | | | |
|---------|--|---|---|---|------------------|
| | | 赤のグループ | 黄のグループ | 緑のグループ | エネルギーたんぱく質 |
| | | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | |
| 8/30(水) | かしわがたパン なつやさいいりABCマカロニスープ ハムカツ ブロッコリーサラダ・イタリアンドレッシング ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう,ウインナー, ポークハム | パン,マカロニ, じゃがいも , こむぎこ,パンこ, なたねあぶら,ドレッシング | ホールコーン,たまねぎ, にんじん,ズッキーニ, ピーマン, トマト,セロリ,ブロッコリー, キャベツ | 529kcal 16.7g |
| 31(木) | なつやさいキーマカレーライス なつやさいサラダ・たまねぎドレッシング キラキラミックスゼリー ぎゅうにゅう 831(やさい)の日 | ぶたにく,とりにく,だいず, ぎゅうにゅう | せいはいくまい,せいばく, なたねあぶら, じゃがいも , こむぎこ,はちみつ, あまおうゼリー,ももゼリー ぶどうゼリー,ドレッシング | たまねぎ,トマト,なす,しょうが, ズッキーニ,ピーマン,あかピーマン, セロリ,にんにく,りんご,キャベツ, オクラ,きゅうり,りんご,ゼリー, みかんゼリー,トマトケチャップ ホールコーン | 642kcal 18.7g |
| 9/1(金) | ごはん いわいなるとのすましじる とりにくのからあげ1こ2こ2こ おいわいこうはくゼリー ぎゅうにゅう 新給食ステーション開所お祝い献立 | ぎゅうにゅう,とうふ, あぶらあげ,なると,かまぼこ, とりにく | せいはいくまい,なたねあぶら, さといも,さとう,でんぶん, スイーツこんにやく, あまおうゼリー | ながねぎ,だいこん,こまつな, しめじ,しょうが | 591kcal 18.3g |
| 4(月) | ごはん はるさめのスープ とりにくとうずらたまごのスパイシーいため フルーツあんじん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると, とりにく,うずらたまご | せいはいくまい,なたねあぶら, はるさめ,さとう,でんぶん, とうにゅうゼリー | にんじん,にら,こまつな, はくさい,こだいずもやし, しょうが,ごぼう,たまねぎ, にんにく,トマトケチャップ, りんご,みかん | 619kcal 20.2g |
| 5(火) | たんたんどん わかめスープ パプリカサラダ・ちゅうかドレッシング ぎゅうにゅう | ぶたにく,とりにく,だいず, ぎゅうにゅう,とりにく,わかめ | せいはいくまい,なたねあぶら, ごま,さとう, じゃがいも ,ドレッシング | にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,たけのこ,ながねぎ, にら,チンゲンサイ,もやし, キャベツ,きゅうり,きパプリカ | 651kcal 25.9g |
| 6(水) | くろざとうしよくパン・くろまめきなこクリーム キャロットシチュー ハッシュポテト おしむぎとえだまめサラダ・たまねぎドレッシング ぎゅうにゅう くろ(96)の日 | ぎゅうにゅう,とりにく, なまクリーム | パン,くろまめきなこクリーム, じゃがいも ,こむぎこ,バター, なたねあぶら,ハッシュポテト, おしむぎ,ドレッシング | にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,にんにく, セロリ,ホールコーン, キャベツ,えだまめ, にんじんミックスジュース | 564kcal 20.0g |
| 7(木) | こぎつねごはん とんじる ほっけのしおやき, りんご&なしゼリー ぎゅうにゅう | あぶらあげ,ぎゅうにゅう, ぶたにく,とうふ,みそ,ほっけ | せいはいくまい,せいばく, なたねあぶら, さとう,さといも | にんじん,だいこん,ごぼう, ながねぎ,こまつな,りんご, なしゼリー,こんにやく | 634kcal 30.7g |
| 8(金) | ごはん ほしがたトックともずくのスープ ゴーヤチャンプル れいとうみかん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう,とりにく, もずく,とうふ,ぶたにく,けいらん | せいはいくまい,なたねあぶら, トック,さとう,ごまあぶら,ごま | にんじん,だいこん, チンゲンサイ,ながねぎ, しょうが,にがうり,にんにく, みかん | 698kcal 26.3g |
| 11(月) | ごはん はくさいワントンスープ イカフライソースがけ はるさめひじきサラダ・ちゅうかドレッシング ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか, ひじき | せいはいくまい,なたねあぶら, ワントン,こむぎこ,パンこ, はるさめ,ドレッシング | はくさい,たまねぎ,にんじん, こだいずもやし,セロリ, チンゲンサイ,キャベツ, きゅうり | 689kcal 25.8g |
| 12(火) | バターロールパン ポテトチャウダー とりにくのチーズやき あまなつ&こんにやくゼリー ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう,とりにく, なまクリーム,チーズ | パン,じゃがいも,バター, なたねあぶら,こむぎこ, スイーツこんにやく | クリームコーン,たまねぎ, にんじん,ほうれんそう, セロリ,あまなつ | 611kcal 31.7g |
| 13(水) | ごはん ながいもスープ あじのノンエッグタルタルソースやき かいそうサラダ・こうみじおドレッシング ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう,とりにく,あじ, かいそうミックス,わかめ, かまぼこ | せいはいくまい,なたねあぶら, ながいも,ごま,さとう, ごまあぶら,ドレッシング ノンエッグマヨネーズ | ながねぎ,こだいずもやし, チンゲンサイ,しょうが, たまねぎ,パセリ,きゅうり, だいこん | 573kcal 23.0g |
| 14(木) | きなこあげパン ブロッコリーとカリフラワーのクリームシチュー ケイジャンチキン ほうれんそうサラダ ・ノンオイルクリームフレンチドレッシング ぎゅうにゅう | きなこ,ぎゅうにゅう,ウインナー, とりにく,なまクリーム | パン,なたねあぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ,バター | ブロッコリー,カリフラワー, たまねぎ,にんじん,にんにく, ほうれんそう,キャベツ, しるふなしめじ,セロリ, あかパプリカ,ホールコーン | 652kcal 27.6g |
| 15(金) | ひじきごはん しらたますましじる さばのてりやき ちくわサラダ・わふうドレッシング ぎゅうにゅう ひじきの日 | ひじき,あぶらあげ,ぶたにく, ぎゅうにゅう,とうふ,かまぼこ, わかめ,さば,ちくわ | せいはいくまい,なたねあぶら, しらたまだんご,ドレッシング | にんじん,ごぼう,エリンギ, ながねぎ,ほうれんそう, キャベツ,こまつな | 683kcal 32.4g |

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※太字は国立市産を使っています。

＜裏面あり＞

●栄養価について

国立市の栄養摂取量については、文部科学省が示す学校給食摂取基準を用いて月平均で基準を満たすよう栄養価計算をしています。

令和5年度8.9月分から食品成分表を七訂から八訂に切り替えました。八訂では、新エネルギー計算方法が導入され、これにより、七訂を使用して計算した場合と、八訂を使用した場合とでは同じ食品でもエネルギー量が異なります。その結果、八訂の計算方法だとエネルギーの値が少し低くなっていますが、給食内容は、今まで通りです。

●給食予定表の配布について

令和5年度8.9月分に関しては、8月30日(水)～9月15日(金)までと9月19日(火)～29日(金)までの2回に分けてお知らせいたします。



☆☆☆こんにちは☆☆☆

あたらしい『国立市食育推進・給食ステーション』
通称：KAMUCOME(カムカム)キッチン
が動き始めました！！

『KAMU』・・・よくかんで楽しく食事をしてもらいたい
『COME』・・・みんなに来て楽しんでもらいたい

という思いが込められています。

楽しくおいしい給食をたくさん食べてくださいね！

