



9がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日	曜日	主食	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	水	バターライス えびチキントマトソース	○	ポテトのハニースラダ ぶどうかんてんポンチ	牛乳 とり肉 あさり えび サワークリーム 粉チーズ ベーコン 粉かんてん	米 麦 バター 油 小麦粉 三温糖 じゃがいも はちみつ 白ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶	643 kcal 21.9 g 19.7 g 1.7 g
3	木	にくうどん	○	ちくわのカレーあげ こまつなとツナのあえもの れいとうみかん	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ わかめ ツナ	うどん 油 三温糖 小麦粉	干ししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし 冷凍みかん	560 kcal 26.2 g 21.3 g 2.8 g
4	金	ごはん わかめのいために	○	ますのごまマヨネーズやき ごもくきんぴら さといもとあぶらあげのみそしる くだもの(なし)	牛乳 わかめ おかか マス 白みそ ぶた肉 さつまあげ 油あげ 赤みそ	米 麦 油 さとう ごま油 マヨネーズ 練りごま 白ごま こんにゃく 三温糖 さといも	ごぼう にんじん れんこん しめじ さやえんどう たまねぎ だいこん こまつな 梨	575 kcal 26.2 g 19.4 g 2.1 g
7	月	たまごチャーハン	○	いかとポテトのチリソース はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ	牛乳 たまご とりひき肉 イカ ハム ぶた肉 豆腐	米 麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 三温糖 はるさめ 白ごま	葉ねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし 干ししいたけ たまねぎ だけのこ こまつな	600 kcal 26.0 g 20.6 g 2.7 g
8	火	むぎごはん	○	とりつくね こまつなのおかかあえ とうにゅういりごまみそしる くだもの(シャインマスカット)	牛乳 とりひき肉 大豆 豆腐 おかか 豆乳 さつまあげ 白みそ 赤みそ	米 麦 油 パン粉 マヨネーズ でん粉 さとう じゃがいも 練りごま すりごま	たまねぎ しょうが はくさい もやし きゅうり こまつな にんじん キャベツ えのきたけ シャインマスカット	607 kcal 26.7 g 19.4 g 2.2 g
9	水	ハムチーズトースト	○	めひかりのスパイシーあげ だいこんとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ くだもの(ぶどう)	牛乳 ハム チーズ めひかり ベーコン いんげん豆 豆乳 生クリーム	食パン マヨネーズ でん粉 油 三温糖 米粉 バター	だいこん キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ かぼちゃ ぶどう	578 kcal 26.2 g 25.4 g 2.3 g
10	木	★世界料理～韓国～ フルコギどん	○	もやしのナムル キムチいりたまごスープ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 豆腐 わかめ たまご	米 麦 さとう ごま油 油 白ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん にら もやし こまつな えのきたけ はくさい(キムチ漬け) ねぎ	568 kcal 22.7 g 21.0 g 2.7 g
11	金	こぎつねごはん	○	めだいのてりやき あげじゃがいもののりあえ ぶたにくとこまつなのみそしる くだもの(りんご)	牛乳 とりひき肉 油あげ めだい あおのり ぶた肉 赤みそ 白みそ	米 麦 油 三温糖 さとう じゃがいも でん粉	にんじん さやえんどう しょうが れんこん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな ねぎ りんご	638 kcal 27.3 g 22.4 g 1.8 g
14	月	むぎごはん こんぶおかかふりかけ	○	とりにくのねぎみそやき キャベツのツナあえ なまあげいりすましじる	牛乳 刻みこんぶ おかか とり肉 赤みそ ツナ 生あげ	米 麦 三温糖 白ごま さとう 油	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん れんこん えのきたけ たまねぎ こまつな	564 kcal 25.6 g 21.1 g 2.1 g
15	火	スパゲッティミートソース	○	ウィンナーのぐだくさんスープ こめっこケーキ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 ウィンナー たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃがいも 上新粉 さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 セロリー キャベツ えのきたけ こまつな マーマレード	619 kcal 24.9 g 25.1 g 2.3 g
16	水	とうふとぶたにくの ちゅうかあんかけどん	○	いもとじゃことだいずのあげに かいそうサラダ	牛乳 ぶた肉 あさり 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ わかめ 赤とさかのり 青とさかのり	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも さとう 水あめ 白ごま	にんにく しょうが 干ししいたけ たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンツァイ きゅうり キャベツ もやし だいこん ホールコーン	630 kcal 25.8 g 21.3 g 2.0 g
17	木	てづくりセサミパン	○	とりにくとコーンの クリームスープ ひよこめめのガーリックサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム ひよこ豆 ちりめんじゃこ	強力粉 さとう バター 白ごま 黒ごま 油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり こまつな にんにく バナナ	630 kcal 23.7 g 25.4 g 2.3 g
18	金	★郷土料理～京都府～ ばらすし	○	ししゃものいそべあげ だいこんとなまあげのたいたん わかめのみそしる	牛乳 油あげ たまご さば ししゃも あおのり 生あげ わかめ 赤みそ 白みそ	米 さとう 油 小麦粉 三温糖 じゃがいも	にんじん 干ししいたけ ごぼう さやいんげん だいこん こまつな えのきたけ はくさい たまねぎ ねぎ	610 kcal 27.9 g 21.6 g 2.9 g
24	木	さつまいもごはん	○	ぎせいどうふ こまつなのからしあえ かぼちゃしらたまじる くだもの(ぶどう)	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 たまご とり肉	米 麦 さつまいも 黒ごま 白ごま 油 三温糖 こんにゃく 白玉粉	干ししいたけ にんじん ねぎ はくさい もやし こまつな だいこん えのきたけ かぼちゃ ぶどう	576 kcal 23.8 g 17.6 g 2.4 g
25	金	むぎごはん	○	かつおのおまからあげ キャベツともやしのあえもの たまごいりみそしる くだもの(りんご)	牛乳 かつお 大豆 わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 たまご 赤みそ 白みそ	米 麦 でん粉 油 さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	れんこん にんじん もやし キャベツ こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ りんご	610 kcal 28.5 g 17.2 g 2.2 g
28	月	きのこのピラフ	○	レバーのガーリックあげ ツナとポテトのサラダ トマトとだいずのスープ	牛乳 ぶたひき肉 ウィンナー レバー ツナ ベーコン 大豆 チーズ	米 麦 でん粉 米粉 油 じゃがいも 白ごま 三温糖 バター	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのきたけ ホールコーン パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン セロリー トマト トマト缶	579 kcal 24.6 g 21.8 g 2.2 g
29	火	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	さばのこうみやき こまつなとキャベツのおひたし こんさいとえのきたけのみそしる くだもの(なし)	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ サバ おかか ぶた肉 生あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 三温糖 白ごま 油 さつまいも	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん えのきたけ 梨	572 kcal 26.0 g 19.4 g 1.6 g
30	水	★リザーブ給食～Aランチ～ きなこあげパン	○	ワンタンスープ もやしのちゅうかサラダ くだもの(オレンジ)	牛乳 きな粉 とり肉 豆腐 ツナ	油 コッパパン さとう でん粉 じゃがいも 三温糖 ワンタンの皮 ごま油	にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし にんにく オレンジ	581 kcal 24.0 g 25.9 g 2.1 g
		★リザーブ給食～Bランチ～ ココアあげパン	○	ワンタンスープ もやしのちゅうかサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 とり肉 豆腐 ツナ	油 コッパパン さとう でん粉 じゃがいも 三温糖 ワンタンの皮 ごま油	にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし にんにく バナナ	581 kcal 22.0 g 24.8 g 2.1 g

※都合により献立を変更する場合があります。

しいたけ



名前^{なまえ}の由来とされる「シイ」の木やコナラやクヌギなどの倒木^{とうぼく}や切り株^{きりく}に発生^{はっせい}するきのこで、日本では古くから食^たべられてきました。栽培^{さいばい}が始まったのは江戸時代以降^{えいじ}で、現在は原木栽培^{げんばくさいばい}と菌床栽培^{けんじょうさいばい}の2つの方法^{ほうほう}で生産^{せいさん}されています。原木栽培^{げんばくさいばい}は屋外^{おくがい}で行われるため、本来^{ほんらい}の旬^{しゅん}である春^{はる}と秋^{あき}に収穫^{しゆくわく}され、肉厚^{にくあつ}で香りよく、天然^{てんねん}しいたけに近い^{近い}味わい^{あじ}が楽しめます。しいたけには、紫外線^{しがいせん}に当たると「ビタミンD」に変化^{へんか}する「エルゴステロール」という物質^{ぶつしつ}が含まれており、乾燥^{かんそう}させた干しいたけはビタミンDを多く含みます。また、干しいたけには、うま味成分^{うまみぶん}の「グアニル酸^{がんうさん}」も豊富^{ほうふ}で、出汁^{だし}の素材^{そざい}としても利用^{りよう}されます。