

8・9月学校給食献立予定表

令和3年度

竜王南小学校

日・曜日	牛乳	こんだてめい		料理番号	血や肉、骨を作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考
		しゅしょく	ふくしょく					
8月27(金)	○	こどもパン	チキンのレモン焼き① スパゲティサラダ② やさいスープ③ おさつスティック	① ② ③	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉	パン おさつスティック オリーブ油 スパゲティドレッシング	レモン果汁 きゅうり にんじん 黄パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ いんげん	2学期給食開始! たくさん食べてね
30(月)	○	むぎごはん	やきさかな(ほっけ)① にくじゃが② みそしる③ ひとくちグレーゼリー	① ② ③	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 味噌 煮干	米 麦 強化米 じゃがいも 米油 しらたき	一口グレーゼリー たまねぎ にんじん 干しいだけ きぬさや ねぎ	ご飯がすすみます
31(火)	○	しょうばん(ジャム&マーガリン)	ブロッコリーソテー① ラビオリスープ②	① ②	牛乳 ショルダーベーコン ラビオリ 豚肉	パン マーガリン 米油 米油	いちごジャム ブロッコリー にんじん ホールコーン だんだく たまねぎ にんじん もやし 小松菜 干しいだけ	甘いジャムをサンドしておいしい
9月1(水)	○	むぎごはん	【市制17周年記念献立】 こうしゅうワインビーフと あかさかとまとのハヤシライス① イタリアンサラダ② うめジャムゼリー	① ②	牛乳 ワインビーフ ロースハム チーズ	米 麦 強化米 じゃがいも 米油 じゃがいも ドレッシング	梅ジャムゼリー 赤坂トマト たまねぎ しめじ にんじん しょうが いんげん にんにく きゅうり いんげん 赤パプリカ	甲斐市の誕生日です
2(木)	○	ひやしちゅうかめん①	えびぎょうざ② ちゅうかスープ③	① ② ③	牛乳 ロースハム 卵 えび 豚肉 糸かまぼこ	中華麺 ごま ぎょうざの皮 ごま ごま油	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー にんじん	さっぱりしょうゆ味のスープをかけて
3(金)	○	まぜいなごはん①	じゃこあえ② すましじる③ てづくりなたでここいり グレーゼリー	① ② ③	牛乳 豚肉 油揚げ しらす干し 鯉節	米 麦 強化米 ごま 砂糖	なたでここ グレーゼリーの素 ごぼう いんげん キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 たけのこ えのきたけ ねぎ	酢のきいたご飯です食欲がすすみます
6(月)	○	ミルクパン	しろみさかなの オロールソースがけ① キャベツとたまごの サラダ② イタリアンスープ③	① ② ③	牛乳 たら 牛乳 卵 鶏肉	パン バター ドレッシング 米油	しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんじん えのきたけ	オロールソースの意味はお昼の放送で
7(火)	○	むぎごはん	なすいりわふう ハンバーグ① さんしょくソテー② かきたまじる③ がりがりくんアイス	① ② ③	牛乳 鶏肉 卵 味噌 豆腐 鯉節	米 麦 強化米 パン粉 米油 かたくり粉	がりがりくんアイス なす しその葉 ねぎ ブロッコリー にんじん ヤングコーン にんじん しめじ ねぎ	ハンバーグの中には香味野菜!
8(水)	○	はちみつパン	ポパイグラタン① キャベツとツナの サラダ② コンソメスープ③	① ② ③	牛乳 ショルダーベーコン 生クリーム チーズ ツナ ウインナー	パン マカロニ バター パン粉 ドレッシング	ほうれん草 たまねぎ ホールコーン マッシュルーム キャベツ にんじん エリンギ カリフラワー	運動会の練習が始まります ほうれん草で元気を付けて
9(木)	○	むぎごはん	あげじゃがいもの そぼろに① あおないため② はくさいスープ③	① ② ③	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 糸かまぼこ	米 麦 強化米 じゃがいも 米油 かたくり粉 砂糖 米油 砂糖	にんじん グリンピース 小松菜 にんじん キャベツ 白菜 たまねぎ にんじん 小松菜	人気の揚げじゃがいもおいしいです
10(金)	○	おやこどん①	とんじる② てづくりババロア③	① ② ③	牛乳 鶏肉 卵 なた 豚肉 豆腐 味噌 煮干し 牛乳	米 麦 強化米 しらたき 砂糖 里手 こんにゃく ごま油 ババロアの素	たまねぎ にんじん 干しいだけ グリンピース 大根 にんじん ごぼう ねぎ	卵がたっぷり親子丼
13(月)	○	むぎごはん	めかじきフライ① ほうれんそうソテー② みそしる③ ひとくちオレンジゼリー	① ② ③	牛乳 めかじき 卵 青のり 豚肉 わかめ 味噌 煮干	米 麦 強化米 小麦粉 パン粉 米油 米油	一口オレンジゼリー ほうれん草 キャベツ しめじ ホールコーン 大根 ねぎ	フライの衣に青のりがアクセント
14(火)	○	むぎごはん	まつかぜやき① おんやさいソテー② なめこじる③	① ② ③	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 味噌 ウインナー 豆腐 味噌 煮干し	米 麦 強化米 砂糖 ごま 米油	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン 赤パプリカ なめこ ねぎ	ごまや味噌がよい味にしてくれます

日・曜日	牛乳	こんだてめい		料理番号	血や肉、骨を作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考
		しゅしょく	ふくしょく					
15 (水)	○	くろパン	とりささみの レモンソースがけ① ビーンズサラダ② うみのスープ③ れいとうみかん	① ② ③	牛乳 鶏肉 大豆 なると えび もずく	パン かたくり粉 米油 ドレッシング	冷凍みかん レモン果汁 むぎ枝豆 ミックスビーンズ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	たんはく源の 宝庫!! ささみ肉を さっぱり レモン味で 
16 (木)	○	かわりわかめごはん①	やきフランクフルト きりぼしだいこんの ごまふうみ② すましじる③	① ② ③	牛乳 フランクフルト わかめご飯の素 焼き豚 卵 糸かまぼこ なると 鰹節	米 麦 強化米 ごま油 ごま ごま油 小町麩	むぎ枝豆 切り干し大根 にんじん きゅうり しその葉 えのきたけ	貝がたくさん 入った わかめご飯 
17 (金)	○	ジャー ジャー めん ①	ちゅうかスープ② しらたまだんごいり シュワシュワポンチ③	① ② ③	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 ウインナー	中華麺 砂糖 米油 かたくり粉 白玉団子	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん だげのこ 干しいたけ もやし ほうれん草 しめじ ゼリーの素 パイン みかん サイダー	麺にかける あんには たくさんの 調味料を 使って
20 (月)	 敬老の日 							
21 (火)	○	ごし よくの はな むすび ごはん	【十五夜給食】 スコッチエッグ① いかのかみかみあえ② つきなじる③ つきみだんご	① ② ③	牛乳 卵 鶏肉 いか うさぎかまぼこ 鰹節	米 麦 強化米 だんご ドレッシング 白玉団子	にんじん しその葉 青菜 たまねぎ キャベツ にんじん 白菜 にんじん しめじ ねぎ	いろいろな 食材を 月見に みだて ました 
22 (水)	○	むぎ ごはん	やきさかな(さば)① こうやとうふの たまごとじ② たんたんもずくスープ③	① ② ③	牛乳 さば 高野豆腐 卵 えび 豚肉 大豆 もずく	米 麦 強化米 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	たまねぎ 干しいたけ グリンピース にんにく にんじん だげのこ ねぎ にら	少し辛い スープで 元気 もりもり 
23 (木)	 秋分の日 							
24 (金)	コー ヒー 牛乳	まる パン	【がんばれ運動会給食】 てづくりトンカツ① グリーンサラダ② かぶのスープ③	① ② ③	コーヒー牛乳 豚肉 卵 豚肉	パン 小麦粉 パン粉 ドレッシング	キャベツ きゅうり 黄パプリカ かかぶ 生しいたけ にんじん ホールコーン	明日は みなさんの 力の結集 運動会 
27 (月)	 運動会振替休日 							
28 (火)	○	はつ みつ レモン トースト①	セゾンサラダ② ポトフ③ ヨーグルト	① ② ③	牛乳 ヨーグルト	パン マーガリン グラニュー糖 ドレッシング じゃがいも	はちみつ レモン果汁 キャベツ きゅうり 赤パプリカ ブロッコリー 黄パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	一枚一枚 給食室で たっぴり 塗った トースト です
29 (水)	○	キムチ チャー ハン ①	やさいのチャプチェ② ちゅうかスープ③	① ② ③	牛乳 豚肉 いか 茎わかめ	米 麦 強化米 ごま油 春雨 ごま油	ホールコーン ねぎ 白菜キムチ漬け にんじん たまねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ	人気の チャーハン です 
30 (木)	○	エビ ピラフ ①	【創立記念日給食】 カラフルサラダ② だいこんスープ③ やきプリンタルト	① ② ③	牛乳 タルト えび ささみの水煮 鶏肉	米 麦 強化米 バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ビーマン ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ 大根 にんじん たまねぎ 小松菜	1日早い 学校の 誕生日祝い です 

長いようで、あっという間に夏休みが終わり、2学期が始まりました。児童のみなさんの真っ黒に日焼けした顔から充実した夏休みを過ごせた様子が伝わってきます。暦の上では秋ですが、まだまだ残暑のきびしい日が続いています。夏の疲れも出てくるころですので、朝・昼・夜の食事をきちんと摂り、睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。秋は過ごしやすい気候のため、昔からさまざまな行事が行われ、【スポーツの秋】・【芸術の秋】ともいわれます。南小では9月25日に秋季運動会が行われます。1年生は初めての学年競技や表現種目、6年生は小学校最後の運動会。しっかり練習して、心に残る運動会にしましょう。給食室でもコーヒー牛乳で応援します。ブルー、ブルー赤組 ブルー、ブルー白組

9月21日は「十五夜」です。昔から、秋は一年のうちで最も月がきれいな季節といわれてきました。月見団子や野菜、旬の果物、すすきなどをお供えし、秋の虫の声を聴きながら夜空にポッカリ浮かんだ満月を眺めてみてはいかがでしょうか?ちなみに十五夜は旬の里芋をお供えするので別名「芋名月」ともいい、十三夜は同じく旬を迎えた大豆や栗を供えることから別名「栗名月」ともいいます。江戸時代に月見団子を供えるという習慣が広まり、団子の形は江戸では丸形、京都では里芋形だったという記録もあるそうです。団子の数も普通の年は12個、うるう年は13個と、十五夜・十三夜にかかわらずこのような数の団子を供えるという地域もあるそうです。