令和２年度　9月きゅうしょくこんだてひょう

岩国市立美和東小学校

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		エネルギー たんぱく質 カルシウム 炭水化物
1 火	コッペパン	○	じゃがいもとベーコンのカレーいため ラビオリスープ チョコパテ	ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン,じゃがいも,ラビオリ,チョコレート	あぶら	にんじん	たまねぎ,グリンピース,キャベツ,とうもろこし	657 kcal 22.1 g 298 mg 93.2 g
2 水	ごはん	○	ぶたキムチ たこつみれのみそしる	ぶたにく,たこ,あぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,わかめ	こめ,きょうかまい,さとう	あぶら	にら,にんじん,ねぎ	はくさいキムチ,たまねぎ,もやし,えのきたけ	600 kcal 26.1 g 300 mg 85.4 g
3 木	むぎごはん	○	しろみざかなのパンこやき ブロッコリーとコーンのサラダ やさいスープ	ホキ,ハム	ぎゅうにゅう,チーズ	こめ,きょうかまい,むぎ,ぱんこ,さとう,マカロニ,じゃがいも	オリーブあぶら,あぶら,ごま	ブロッコリー,にんじん	とうもろこし,キャベツ,たまねぎ,しめじ	617 kcal 25.2 g 306 mg 91.9 g
4 金	ごはん	○	とりにくのレモンじょうゆ いそかあえ がんもどきのふくめに(みそふうみ)	とりにく,がんもどき,みそ	ぎゅうにゅう,のり	こめ,きょうかまい,さとう,じゃがいも,こんにゃく	あぶら	こまつな,にんじん,さやいんげん	もやし,だいこん	672 kcal 26.7 g 360 mg 100.7 g
7 月	ぶたプルコギどん	○	もずくスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく,あかみそ,とうふ	ぎゅうにゅう,もずく	こめ,きょうかまい,むぎ,さとう,はちみつレモンゼリー	あぶら,ごま,ごまあぶら	にんじん,にら,ねぎ	たまねぎ,もやし,にんにく,しょうが,りんご,えのきたけ	679 kcal 23.9 g 287 mg 106.6 g
8 火	コッペパン	○	ポークビーンズ ハムサラダ	ぶたにく,だいず,はむ	ぎゅうにゅう	コッペパン,じゃがいも,さとう	あぶら,マヨネーズ(たまごなし)	にんじん,こまつな	たまねぎ,グリンピース,とうもろこし,キャベツ	668 kcal 29.7 g 367 mg 89.6 g
9 水	ごはん	○	さばのさいきょうやき ごまあえ ゆばのすましじる	さば,しろみそ,とうふ,かまぼこ	ぎゅうにゅう,わかめ	こめ,きょうかまい,さとう	ごま	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	もやし,たまねぎ,えのきたけ	601 kcal 25.8 g 328 mg 82.2 g
10 木	ごはん	○	はんぺんふらい きゅうりとわかめのすのもの にくじゃが	はんぺん,ぶたにく,なまあげ	ぎゅうにゅう,わかめ,しらすぼし	こめ,きょうかまい,さとう,じゃがいも,こんにゃく	あぶら	にんじん,さやいんげん	きゅうり,たまねぎ	666 kcal 20.0 g 371 mg 102.9 g
11 金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ざっくりサラダ なめこのみそしる	ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,しらすぼし,わかめ	こめ,きょうかまい,さとう,さといも	あぶら,ごま	にんじん,さやいんげん,ブロッコリー,ねぎ	しょうが,たまねぎ,なめこ	616 kcal 25.7 g 325 mg 89.6 g
14 月	かやくごはん	○	にくすい ごまずあえ	あぶらあげ,とりにく,ぎゅうにく,かまぼこ	ひじき,ぎゅうにゅう	こめ,きょうかまい,さとう	あぶら,ごま	にんじん,ねぎ,ほうれんそう	たまねぎ,はくさい,キャベツ	598 kcal 24.3 g 374 mg 77.8 g
15 火	セルフコロッケバーガー	○	ふわふわたまごスープ れいとうピーチ	たまご,とうふ	ぎゅうにゅう,チーズ	まるパン,パンこ,じゃがいも	あぶら	にんじん	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,おうとう	659 kcal 22.1 g 318 mg 93.4 g
16 水	むぎごはん	○	スタミナマーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ,ぶたにく,だいず,あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかまい,むぎ,さとう,でんぷん,はるさめ	ごまあぶら	にんじん,にら	たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	611 kcal 23.6 g 340 mg 91.3 g
17 木	ごはん	○	あじのなんばんづけ ひじきのいためしに とうふのごまじる	あじ,だいず,とうふ,あぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,ひじき,わかめ	こめ,きょうかまい,さとう	あぶら,ごまあぶら,ごま,ごま	にんじん,ピーマン,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ	668 kcal 19.8 g 390 mg 90.2 g
18 金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ ごまじゃこサラダ	とりにく,こおりどうふ,たまご,とりささみ	ぎゅうにゅう,しらすぼし	こめ,きょうかまい,さとう	あぶら,ごま,ごまあぶら	にんじん,ねぎ	たまねぎ,ほししいたけ,キャベツ,セロリー	601 kcal 25.0 g 348 mg 80.7 g
24 木	ポークカレー	○	かいそうサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく,まぐろみずに	ぎゅうにゅう,かいそう	こめ,きょうかまい,じゃがいも,さとう,きょほうぜりー	あぶら,ごまあぶら	にんじん	たまねぎ,グリンピース,にんにく,しょうが,りんご,とうもろこし,キャベツ,きゅうり	698 kcal 21.7 g 354 mg 111.7 g
25 金	てんぷらうどん	○	きりぼしだいこんのごまいため りんごのタルト	えび,いか,とりにく,かまぼこ,さつまあげ	ぎゅうにゅう	うどん,さとう,りんごタルト	あぶら,ごま,ごまあぶら	にんじん,ねぎ,さやいんげん	たまねぎ,はくさい,きりぼしだいこん	605 kcal 20.7 g 317 mg 66.8 g
28 月	ごはん	○	いわしのみぞれに きんぴらごぼう あいしょうじる	いわし,ベーコン,とうふ,しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかまい,こんにゃく,さとう,さつまいも	ごま,ごまあぶら	にんじん,さやいんげん,ねぎ	ごぼう,たまねぎ	652 kcal 21.6 g 384 mg 95.3 g
29 火	コッペパン	○	ぶたにくのトマトに シーザーサラダ	ぶたにく,ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン,じゃがいも,さとう,クルトン	あぶら,オリーブあぶら,ドレッシング	にんじん,ブロッコリー,トマト	たまねぎ,しめじ,キャベツ,とうもろこし	630 kcal 24.5 g 310 mg 79.1 g
30 水	ごはん	○	ユーリンチー もやしナムル ちゅうかスープ	とりにく,とりにく	ぎゅうにゅう,わかめ	こめ,きょうかまい,こむぎこ,でんぷん,さとう	あぶら,ごまあぶら	こまつな,にんじん,ねぎ	にんにく,しょうが,ねぎ,もやし,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,とうもろこし	602 kcal 20.8 g 295 mg 81.2 g

（楕円で囲んだもの）は、食物アレルギーに対応した献立を表しています。都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
裏面は、８月の献立表になっています。

さんま

あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。

クイズ

Q．ありの実と呼ばれている果物はなーんだ？

答え：なし
「なし」という言葉は「無し」に通じるのをきらって、「ありの実」と呼ばれています。

れんこん 穴があいているのはなぜ？

わたしたちが食べているれんこんは、泥の中で育つ根の部分です。穴は地上からの空気（酸素）をより多く取り込みやすくするため。この穴があるおかげで、「先が見通せる」など縁起のよい食べ物といわれています。