



9月のよていこんだて表

★ 9月 17日(金)・18日(土)・19日(日)は

みやき町立中原小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

佐賀県 食育の日です! ★

2021

ひつげ 日付	こんだて名 主食 牛乳 主菜 副菜	おまなざいりょう 主 材 料				えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おま からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	おま からだ 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg		
16 もく 木	ミルクパン タンドリチキン コーンポテト ジュリアンスープ	ミルクパン じゃがいも バター	鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが とうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	調味料など	648	30.8	307	ミルクパン(小麦・乳) ヨーグルト バター ベーコン(乳)	
17 きん 金	ごはん とんかつ ひじきのものにもの なすのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 小麦粉 パン粉 あぶら	ぶた肉 たまご ひじき さつまあげ 大豆 みそ	こんにゃく にんじん ししいたけ いんげん なす たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	632	26.5	306	卵 小麦粉 パン粉	
20 げつ 月	 <h2 style="color: green;">けいさうの日</h2> 									
21 か 火 十五 夜	ごはん 味のり しいものそぼろ煮 ばいにくあえ お月見ゼリー	せいはいく米 きょうか米 小麦粉 あぶら かたくり粉	味のり とりひき肉 高野豆腐 たまご	たまねぎ こんにゃく にんじん ほうろく えだまめ ほしいたけ しょうが キャベツ こまつな 切干大根 にんじん ねりうめ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん 酒	650	22.5	371		
22 すい 水	ビビンバ (ナムル) わかめスープ	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう ナムルドレッシング	ぎゅうにく 牛肉 わかめ	たけのこ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ トウバンジャン しょうゆ	608	25.3	313	ベーコン(乳)	
23 あき 秋	 <h2 style="color: green;">秋 分 の 日</h2>									
24 きん 金	ごはん とりのカレー揚げ きのこ和え とうふのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら	ぎゅうにく 牛肉 とり肉	にんにく しょうが えのきたけ キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ	639	22.4	304		
27 げつ 月	ごはん うま煮 とさづけ なし梨	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく 牛肉 とり肉 高野豆腐	たまねぎ たけのこ こんにゃく にんじん ほしいたけ えだまめ きゅうり キャベツ こまつな にんじん ポッカレモン	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	618	22.2	308		
28 か 火	ごはん さけのみそマヨやき ごま和え くずじる	せいはいく米 きょうか米 たまご 卵不使用マヨネーズ すりごま さとう	ぎゅうにく 牛肉 さけ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう にんじん ほしいたけ ねぎ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん	595	27.2	300		
29 すい 水 三九 日 なす	ごはん マーボーなす 春雨スープ	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく 牛肉 ぶた肉 たまご 大豆 みそ 赤みそ	なす たまねぎ 赤ピーマン ほしいたけ グリンピース しょうが にんにく ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ ねぎ	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ	621	23.7	288		
30 もく 木	まるがたミルクパン さかなのすりみフライ ほうれんそうのバターソテー カレースープ	まるがたミルクパン パン粉 あぶら バター	ぎゅうにく 牛肉 しらす かつお かつお ウインナー	えだまめ ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ パセリ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	604	29.5	378	ミルクパン(小麦・乳) パン粉 チーズ ベーコン(乳)	
 <h3>早ね・早起き・しっかり朝ごはん 生活リズムを整えよう!</h3>						今月の平均	622	24.5	317	*牛乳は毎日
						基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値	640	24.0	350	