



ひにち (ようび)	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	今日の給食☆大発見! 料理や食べ物のみつ、行事について紹介
		あか 体をつくるものになる 肉 魚 卵 大豆 牛乳など	き エネルギーのもとになる ごはん パン めん いも あぶら さとう など	みどり 体のちようしをととのえる たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン トマト		
1 (水)	夏野菜カレー	とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ルウ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン トマト	601	* 2学期が始まりました! 夏バテや熱中症に気を付けて、元気に過ごせましたか? 給食をしっかり食べて健康に過ごしましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう			17.7	
	コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	18.4 2.4	
2 (木)	バターパン		コッペパン バター		603	* てりやきチキンの作り方紹介 まず、鶏肉をタレに漬け込みます。タレは、しょうゆ、さとう、みりん、料理酒、しょうがを合わせて作ります。そして、オーブンで焼くと出来上がりです。鶏肉の表面に照りがでて、おいしそうですね。
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.3	
	てりやきチキン	とりにく	さとう	しょうが	26.0	
	さわやか夏みかんあえ	ローズハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん なつみかん	2.2	
コンソメスープ	やきふた	あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん パセリ			
3 (金)	親子丼	とりにく たまご(25g) かまぼこ【こんぶかつお】	ごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ	585	* 親子丼の名前の由来は? 親子丼は、鶏肉や野菜を煮て、卵でとじた料理のことで、鶏と卵が親子関係だから「親子丼」といいます。
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.7	
	マロニーの酢の物	ハム	マロニー ごまあぶら さとう	きくらげ もやし きゅうり	18.4 2.4	
6 (月)	洋風たきこみごはん	とりにく	アルファかまい オリブオイル	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース とうもろこし	593	* はちみつは、花の種類によってちがいます はちみつとは、ミツバチが花から集めた蜜のことで、花の種類は、アカシア、レンゲ、ナタネ、ミカン、ソバなどがあり、色や味、匂いがちがいます。
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.0	
	白身魚のはちみつレモン	ホキ	はちみつ かたくりこ あぶら	レモン	23.8	
	かぼちゃスープ	ベーコン	あぶら	セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	2.3	
7 (火)	担担麺	ぶたひきにく なた	ちゅうかそぼ ごまあぶら さとう	もやし たまねぎ にんじん ねぎ、しょうが	713	* 中華蒸しパンのかくし味 中華蒸しパンはマールカオとも呼ばれます。甘いだけでなく、ほのかな塩気が特徴です。隠し味に「しょうゆ」が入っています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.6	
	冷しゃぶサラダ	ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ	26.8	
	中華蒸しパン	たまご(16.5g) ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター さとう		3.4	
8 (水)	ごはん		ごはん		650	* 夏が旬のとうがりは冬まで食べられる? 夏に旬をむかえる「とうがん」は、漢字で冬の瓜と書きます。これは、とうがんの皮がたく、冬まで保存がきくことから名付けられました。 
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.1	
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	さとう	しょうが	23.8	
	青菜のいためもの		さとう あぶら	キャベツ とうもろこし にんじん チンゲンサイ	2.1	
	冬瓜のみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ【にぼしだし】		とうがん たまねぎ にんじん ねぎ		
9 (木)	セサミパン		コッペパン ごま さとう マーガリン		624	* わたしはだれでしょうクイズ わたしはだれでしょう? ヒント①枝つきのまま収穫することからこの名前がつかました。②熟すと、大豆になります。③食べると、そのおいしさにみんなが「え〜だ」「え〜だ」とよこびます。正解は、枝豆です。
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.3	
	メンチカツ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ばんこ あぶら さとう	たまねぎ	25.2	
	枝豆サラダ		あぶら さとう	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり	2.4	
ベジタブルスープ		あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし			
10 (金)	ごはん		ごはん		565	* 広島県産のこんにやくを使用しています! 南小の給食のこんにやくは、広島県庄原市総領町のこんにやく芋からできたこんにやくを使用しています。味がしみ込みやすいと評判です。
	牛乳	ぎゅうにゅう			20.1	
	韓国風すきやき	ぶたにく やきどうふ	あぶら さとう ごま ごまあぶら	はくさい しろねぎ にんじん たまねぎ こんにやく にんにく	17.0	
	もやしとにらのナムル		ごまあぶら さとう	もやし にら とうもろこし にんじん	1.7	
13 (月)	焼き豚チャーハン	やきぶた	アルファかまい あぶら	ほししいたけ メンマ しろねぎ ねぎ にんじん たまねぎ	546	* わかめの栄養 わかめには、食物繊維が多くふくまれています。血液中のコレステロールを下げたり、免疫力を上げてくれたりするので、汁物に加えて食べたい食材です。
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.7	
	わかめスープ	ぶたにく とうふ わかめ	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん しめじ たまねぎ	19.5	
	ちくわのマヨネーズあえ	ちくわ	マヨネーズ(たまごめき) あぶら さとう	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	2.7	
14 (火)	大豆うどん	だいず とりにく あぶらあげ【にぼしだし】	うどん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	623	* 大豆うどんは江田島市の郷土料理 江田島市では、大豆が入ったうどんが食べられています。また、大豆のゆで汁も煮干しだしと合わせて、汁に使います。大豆の栄養がとれる料理です。
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.6	
	お好み焼き	ぶたにく かつおぶし たまご(5.3g) あおのり	ごむぎこ	にんじん キャベツ	20.1	
	もやしのからしあえ	やきぶた	ごまあぶら ごま さとう	もやし にんじん きゅうり	3.3	

* 物資の都合により献立を変更することがあります。

ひにち (ようび)	献立名 こ ん だ て め い	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	今日の給食☆大発見! きょう きゅうしょく だいい はっけん! 料理や食べ物のみつ、行事について紹介 りょうり たもの しょうかい しようかい 
		あが 体をつくるものになる こく きかならまご たいげ ぎゅうにゅう 肉 魚 卵 大豆 牛乳など	き エネルギーのもとになる ごはん パン めん いも あぶら さとう など	みどり 体のちようしをととのえる にんにく はくさいキムチ ひろしまな ねぎ		
15 (水)	広島たっぶりピビンバ 牛乳 ジンジャースープ	ぶたにく ぎゅうにく しらすほし たまご(24g) ぎゅうにゅう ベーコン とろろ	ごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら あぶら はるさめ	にんにく はくさいキムチ ひろしまな ねぎ しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	620 25.1 22.4 2.0	*ピビンバの意味は? 韓国語で「ピビン」が混ざる、「バ(バ)」がごはんという 意味です。ごはんを具をよく混ぜて食べましょう。
16 (木)	黒糖パン 牛乳 鮭フライ 三色ソテー カレーポタージュ	ぎゅうにゅう さけ ウィンナー ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン くるざとう てんぷらこ パンこ あぶら あぶら	ごまつな にんじん とろろこし たまねぎ にんじん グリーンピース	685 31.0 28.9 2.0	*家でも作ってみよう! 簡単ポタージュ 給食で人気のあるスープです。カレーを作るような材料 と手順を進め、最後に牛乳を加えるだけです。ポイント はルーの量をいつもの半分くらいにすることです。カレー 風味でたくさん野菜も食べられます。
17 (金)	ごはん 牛乳 豚じゃが おかかあえ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつおぶし みずあめ さとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう さとう	にんじん たまねぎ こんにやく きやべつ にんじん もやし とうもろこし ぶどうかじゅう	606 20.8 14.4 1.5	*煮物に使うじゃがいもの量はどれくらい? 700人分の煮物を作る時に、どれくらいのじゃがいもを 使うでしょうか? 正解は4.7kg、つまり、大きなものが約 160個必要です。機械でざっと皮をむいたら、調理員さ んが1つずつピーラーで皮をむいています。
21 (火)	ソフト麺肉みそソース 牛乳 おやつコロッケ 野菜のピリッとづけ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ホットケーキミックス じゃがいも あぶら てんぷらこ パンこ ごまあぶら さとう ごま	にんじん たけのこ しょうが たまねぎ チンゲンサイ たまねぎ とろもろこし きゅうり だいこん	687 25.5 22.6 3.5	*おやつコロッケってどんなコロッケ? 見た目はまるでコロッケですが、食べるると少し甘味があ ります。これは、じゃがいもやたまねぎの材料とホット ケーキミックスを混ぜて作っているからです。おやつにも なりそうなおかずです。	
22 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒り煮 さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ 【にぼしだし】	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ	611 27.0 17.8 2.2	*さつまいものビタミンCは強い? ビタミンCは熱に弱く、こわれやすいのですが、さつまい もの場合は長時間の加熱でもこわれにくいです。食物 せんいが多く含まれ、おなかの調子もよくなります。皮ご と食べるのがおすすめです。
24 (金)	もぶりごはん 牛乳 キャベツの酢の物 すまし汁 おはぎ	しらすほし ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりささみ とうふ かまぼこ 【こんぶかつおだし】 あずき きなこ	ごはん さとう あぶら さとう もちごめ さとう	こんにやく にんじん ごぼう ほししいたけ きやいんげん キャベツ にんじん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	595 21.0 11.8 1.8	*お彼岸におはぎを食べるわけ お彼岸は1年に2回あります。秋のお彼岸は秋分の日 の前後3日間です。お彼岸には「お墓参り」をしたり、おは ぎを食べたりします。これは、赤い小豆に魔除けの力が あると信じられていたからです。
27 (月)	まいたけの玄米ごはん 牛乳 白身魚とごぼうの旨辛あげ じゃがいものかきたま汁	とりにく ぎゅうにゅう ホキ たまご(20g) 【こんぶかつおだし】	アルファかまい げんまい ぎゅうし かたくりこ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	まいたけ にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	576 23.9 19.8 2.7	*きのこが踊っている? ごはんの中に入っている「まいたけ」。花びらのような形 をして、たくさん重なり合って踊りを舞っているように見 えることからこの名前がつけられたそうです。
28 (火)	ひじきスパゲティ 牛乳 根菜サラダ ミルクパン	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう ツナ たまご(1.9g) ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら マヨネーズ(たまごめき) さとう マーガリン ショートニング	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン れんこん だいこん にんじん さやいんげん	557 22.7 20.5 2.1	*広島県の海でとれたひじき 給食では、広島県の海でとれた地元のひじきを使ってい ます。栄養たっぷりの瀬戸内海で育ち、菌ごたえがあり ます。
29 (水)	ごはん のりつくだに 牛乳 高野豆腐とじゃがいもの煮物 干草和え	のりつくだに ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく なまあげ あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう さとう	にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ こまつな にんじん	583 22.8 17.7 1.8	*高野豆腐について 高野豆腐は、別の名前で「凍り豆腐」「しみ豆腐」ともい えます。豆腐を凍らせて乾燥させて作ります。煮くずれ しにくく、スポンジ状のため味がよく染み込むので、煮物 によく使われています。
30 (木)	黒糖パン 牛乳 かぼちゃグラタン ウィンナーと野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー	コッペパン くるざとう あぶら マカロニ こもぎこ パター パンこ	たまねぎ とろもろこし かぼちゃ もやし たまねぎ にんじん こまつな しょうが	665 25.0 24.6 1.8	*かぼちゃは保存ができる野菜です かぼちゃの黄色い色はベータカロテンの色です。ベータ カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や目の、のど・ 鼻の粘膜を強くするはたらきがあります。

9月の給食費 引き落とし 9月6日(月)

1~5学年: 4,670円 6学年: 4,170円

7月8日(木)・9日(金)の休校分を調整した金額です。(7月在籍児童について)

児童一人につき手数料が10円かかります。よろしくお願いたします。

