



# 8・9月 給食だより

平成22年度 奴奈川小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず・デザート	熱量 (Kcal)	家で食べてほしい食品
8/31	火	冷やし中か	○	ゴーヤのあげに フルーツゼリー	646	いも類
1	水	ごはん	○	妻有ポークのあまからとんかつ いとうりの五もくなます カルビトマト 大こんのみそ汁 ☆ とおかまちメニューの日 ☆	651	豆・豆製品
2	木	ごはん	○	さばのかおりやき おひたし じゃがいものそぼろに くだもの	695	海藻類
3	金	セルフおにぎり	○	あつやきたまご れんこんのきんぴら タがおのけんちん汁	632	くだもの
6	月	ごはん	○	とり肉のみそがらめ キャベツのおかかあえ よしのに くだもの	710	きのこ類
7	火	ソフトめん	○	月み汁 いんげんのたまごとじ くだもの	686	いも類
8	水	ごはん	○	いわしのウスターソース もやしのカレーあじ トマト もずく汁	689	卵類
9	木	中かどんぶり	○	ほうれんそうのあさじあえ さつまいものミルクに	706	豆・豆製品
10	金	米こパン	○	グラタン スティックブロッコリーサラダ ひよこ豆のスープ あんずジャム	720	海藻類
13	月	ごはん	○	マーボーなす 春さめサラダ かにたまスープ くだもの	673	いも類
14	火	さけちらし	○	肉だんごのあまからに かぶのうめあえ すまし汁	650	淡色野菜
15	水	ごはん	○	白みさかなのベーコンまき かんぴょうのごまあえ さつま汁	705	きのこ類
16	木	ズッキーニの カレーライス	○	シーフードサラダ くだもの	743	豆・豆製品
17	金	ごはん	○	やきざかな 大こんおろし やさいのごまみそあえ 豆ふ汁	685	くだもの
21	火	米こめん	○	きつね汁 ごまずあえ キャラメルポテト	739	魚介類
22	水	ごはん	○	とり肉のごまだれ かわりづけ さとも汁 かぼちゃのみたらしだんご ☆ お月見メニュー ☆	672	海藻類
24	金	米こパン	○	かぼちゃのチーズむし カレーマリネサラダ タがおスープ ブルーベリージャム <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">お誕生日給食</span>	682	くだもの
27	月	ごはん	○	ぶた肉のソースマリネ たくあんもみあえ ミニトマト 卵スープ	661	魚介類
28	火	黒豆ごはん	○	さんまのかばやき おひたし なめこ汁	683	いも類
29	水	ハヤシライス	○	ひじきのマリネ くだもの	718	豆・豆製品
30	木	※おにぎり	○	なまあげと大こんのオイスターソースに いとうりの中かサラダ もものヨーグルトかけ	657	海藻類

☆都合により、献立の一部を変更する場合があります。

※30日は「おにぎり給食」です。おにぎりの用意をお願いします。  
陸上大会の日なので、5・6年生はお弁当です。

## とおかまちメニューの日

今月から『とおかまちメニューの日』がはじまります。  
この日は、十日町市の郷土料理や地場産物を使ったメニューが  
市内全部の小中学校の給食に登場します。  
今月は、妻有ポークや糸うり、カルビトマトやきのこなど、  
十日町の地場産物をたっぷり使ったメニューです。  
おたのしみに！！

今月の平均摂取量	686
奴奈川小学校目標栄養量	681
(給食の基準量)	(660)