

8月9日 こんだて

めあて

じゅんぴ あとかた くふう
準備や後片づけを工夫しよう。
しょくぶんか かんが
食文化について考えよう。

毎月19日は
食育の日

新潟市立坂井輪小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぼくしつ	むきしつ	ビタミン		
8月27日(木)	ごはん	こめ						
	もずくのかきたまじる	でんぶん		とうふ たまご	もずく		ねぎ しめじ	
	ししゃもフライ	こむぎこ	あぶら	ししゃも(魚卵)				
	やさいのきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	
	いちごアイス	さとう	あぶら				いちご レモン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8月28日(金)	ごはん	こめ						
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	
	フルーツカクテル						みかん パイン もも なし ぶどう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8月31日(月)	ごはん	こめ						
	つみれじる	さとう	あぶら	とうふ さけ たら		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ	
	なつやさいとくるまふのあげに	でんぶん さとう くるまふ(こむぎこ)	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	
	れいとうみかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9月1日(火)	ごはん	こめ						
	おやこに	じゃがいも さとう くるまふ(こむぎこ)		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ たけのこ	
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	たくあんあえ	さとう					きゅうり キャベツ だいこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日(水)	ごはん	こめ						
	やさいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	
	わかめあえ	さとう			わかめ		キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日(木)	ちゅうかうまぜごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが ししいたけ	
	はるさめスープ	はるさめ		とりにく		にんじん	もやし きくらげ たけのこ	
	あげコーンシューマイ	でんぶん こむぎこ さとう	ラード あぶら	だいず たら とうふ			とうもろこし たまねぎ	
	ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日(金)	ごはん	こめ						
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	ごまいりじゃここんぶ	さとう	ごま	ちりめんじゃこ	こんぶ			
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日(月)	ごはん	こめ						
	きのこじる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	しめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	
	だいずとりにくのごまがらめ	でんぶん さとう	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(火)	ごはん	こめ						
	だんごじる	しらたまもち(こめ) こんにゃく		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	
	さんまのかばやき	でんぶん さとう	あぶら	さんま				
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日(水)	ごはん	こめ						
	マーボーどんのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが ししいたけ	
	ごまいりきりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	
	なし						なし	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日(木)	そばろごはん	こめ さとう		とりにく			しょうが グリンピース	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				
	きゅうりのゆかりづけ					しそ	きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

11 日 (金)	コッペパン	こむぎこ さとう			だっしふんにゅう			
	とりにくとしめじの刈-ｽｰﾌﾟ	こむぎこ (ﾙｳ)	あぶら	とりにく ｳﾞｰｺﾝ しろいﾝげﾝまめ	ﾁｰｽﾞ ぎゅうにゅう ﾊﾀｰ (ﾙｳ)	にんｼﾝ	しめｼ たまねぎ	
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (月)	ごはん	こめ						
	うすらたまごいりとうふのちゅうかに	さとう でんぶﾝ	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんｼﾝ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	ねぎ はくさい しいたけ ﾒﾝﾏ しょうが にんにく	
	とりのからあげ	でんぶﾝ さとう こめこ	あぶら	とりにく			にんにく しょうが	
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんｼﾝ	もやし ｺｰﾝ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (火)	コシヒカリごはん	こめ						
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく みそ		にんｼﾝ	ねぎ ごぼう だいこん	
	ますのしおこうじやき	こめ こめこうじ		ます				
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	ぶたにく だいず	こんぶ	にんｼﾝ	れんこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (水)	ごはん	こめ						
	あきなすのみそしる			なまあげ みそ			なす えのきたけ たまねぎ	
	にこみハンバーグ	でんぶﾝ さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんｼﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (木)	ごはん	こめ						
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな にんｼﾝ	たまねぎ	
	いかのたつたあげ	でんぶﾝ	あぶら	いか			しょうが	
	くきわかめともやしのサラダ		ごまあぶら あぶら		くきわかめ	にんｼﾝ	もやし きゅうり ｺｰﾝ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (金)	ごはん	こめ						
	あきやさいのドライカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず ぎゅうにく		にんｼﾝ トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ	
	コーンサラダ		あぶら			にんｼﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ｺｰﾝ	
	かんそうこざかな	さとう		かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (月)	敬老の日							
22 日 (火)	休日							
23 日 (水)	秋分の日							
24 日 (木)	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぶﾝ	あぶら	ぶたにく		にんｼﾝ	たまねぎ たけのこ えだまめ	
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	かおりあえ	さとう でんぶﾝ				にんｼﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり あおじそ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25 日 (金)	ごまいりえだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんｼﾝ さやいんげん	ごぼう	
	ぶどうゼリー	さとう					ぶどう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28 日 (月)	ごはん	こめ						
	ほたてとチンゲンサイのスープ			ほたて		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんｼﾝ	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	
	たらとだいずのチリソースに	でんぶﾝ さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいず		あおﾋｰﾏﾝ	たまねぎ にんにく しょうが	
	ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29 日 (火)	ゆでうどん	こむぎこ						
	カレーなんばん	でんぶﾝ		とりにく かまぼこ		にんｼﾝ ｺまつな	たまねぎ しめじ	
	ちくわのいそべあげ	でんぶﾝ ｺむぎこ	あぶら	ちくわ	あおさ			
	おひたし					ｺまつな	ｷｬﾍﾞﾂ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30 日 (水)	ごはん	こめ						
	のりのつくだに	さとう でんぶﾝ			のり			
	あさりととうふのスープ			あさり とうふ		ｺまつな	ねぎ もやし	
	カレーメンチカツ	でんぶﾝ ｺむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず			たまねぎ	
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんｼﾝ	きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			