

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

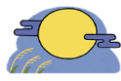
| 日付 | 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | エネルギー 小学校 | |
|--------------|------------|---------------|---------------------|------------|------------------|----------------------------|------------------|--------------|-----|
| | | | 体をつくるもとになる(赤) | | 体の調子を整えるもとになる(緑) | | エネルギーのもとになる(黄) | | |
| | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン・食物繊維 | 炭水化物 | | 脂質 |
| 4月 | | ごはん | | | | | こめ | 600 | |
| | | チキンカレー | とりにく | | にんじん | たまねぎ グリンピース | じゃがいも 油 カレールウ | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 21.4 | |
| | | カラフルサラダ | | | あかピーマン | キャベツ きゅうり とうもろこし | さとう 油 | | |
| 5火 | | ごはん | | | | | こめ | 604 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | なすとかぼちゃのみそ汁 | あぶらあげ みそ | | かぼちゃ | たまねぎ なす ふかねぎ | | 24.9 | |
| | | きびなごの唐揚げ | ☆きびなご (でんぶんつき) | | | | 油 | | |
| きんぴらごぼう | ぶたにく | | にんじん | ごぼう | さとう 油 ごま | | | | |
| 6水 | | コッペパン | | | | | コッペパン | 604 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 麦入り野菜スープ | ぶたにく | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ とうもろこし | おおむぎ 油 | 27.8 | |
| | | 鶏肉のハニーマスタード焼き | とりにく | | | にんにく | はちみつ | | |
| コールスロー | | | | キャベツ きゅうり | さとう 油 | | | | |
| 7木 | | ごはん | | | | | こめ | 606 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | うま煮 | とりにく あげかまぼこ | | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにゃく | じゃがいも さとう 油 | 25.5 | |
| | | 納豆煮 | なっとう ぶたひきにく | | ねぎ | しょうが | さとう 油 | | |
| きゅうりのピリッと漬け | | | にんじん | きゅうり | | ごま油 | | | |
| 8金 | | 小さいコッペパン | | | | | しょうコッペパン | 614 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 皿うどん | ぶたにく はんぺん あげかまぼこ いか | | にんじん | キャベツ もやし たまねぎ | チャーメン さとう でんぶん 油 | 27.9 | |
| | | ゆで干し大根の中華炒め | とりにく | | にんじん さやいんげん | ゆでほしだいこん | さとう 油 ごま油 | | |
| 棒チーズ | | ぼうチーズ | | | | | | | |
| 11月 | | ごはん | | | | | こめ | 603 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 肉じゃが | ぶたにく | | にんじん | こんにゃく たまねぎ グリンピース | じゃがいも さとう 油 | 24.7 | |
| | | 小魚の青のりまぶし | | | にぼし あおのり | | さとう | | |
| もやしのごま和え | | | | もやし とうもろこし | さとう 油 | ごま | | | |
| 12火 | | ごはん | | | | | こめ | 601 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 鶏ごぼう汁 | とりにく あつあげ | | にんじん | ごぼう しいたけ こんにゃく ふかねぎ | | 26.5 | |
| | | いわしの梅煮 | ☆いわしのうめに | | | | | | |
| 苦瓜の炒め物 | ぶたにく かつおぶし | | にんじん | キャベツ にがうり | さとう 油 | | | | |
| 13水 | | はちみつパン | | | | | はちみつパン | 609 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | カレースパゲッティ | ぶたにく | | にんじん ピーマン | たまねぎ | スパゲッティ 油 カレールウ | 24.0 | |
| | | ハーブドレッシングサラダ | | | バジル | キャベツ きゅうり | さとう オリーブ油 | | |
| オレンジ | | | | オレンジ | | | | | |
| 14木 | | ごはん | | | | | こめ | 644 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | マーボー豆腐 | とうふ ぶたひきにく あかみそ | | にんじん | たまねぎ しょうが しいたけ にんにく グリンピース | さとう でんぶん 油 | 24.5 | |
| | | パンサンスウ(ハム) | ハム | | | | | | |
| パンサンスウ(野菜) | | | にんじん | きゅうり | はるさめ さとう 油 | ごま油 | | | |
| 15金 | | コッペパン | | | | | コッペパン | 609 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 卵とトマトのスープ | ぶたにく たまご | | トマト パセリ | たまねぎ | でんぶん 油 | 29.8 | |
| | | スパイシーチキン | とりにく | | | にんにく | でんぶん 油 | | こめこ |
| いんげんとコーンのソテー | ベーコン | | さやいんげん | とうもろこし | | 油 | | | |

規則正しい生活のリズムは、朝食から

夏休みも終わって、2学期が始まりました。規則正しい生活リズムをとりもどすためには、毎日の朝ごはんは欠かせません。朝ごはんをきちんと食べて、体に自覚ましスイッチを入れましょう。



◎裏面もごらんください。



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | エネルギー 小学校 | |
|----|----|---------------|---------------|-------------|------------------|--------------------------|------------------------|--------------|--------|
| | | | 体をつくるもとになる(赤) | | 体の調子を整えるもとになる(緑) | | エネルギーのもとになる(黄) | | |
| | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン・食物繊維 | 炭水化物 | | 脂質 |
| 19 | 火 | ごはん | | | | | こめ | 603 | |
| | | 豚丼の具 | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | たまねぎ しょうが こんにやく | さとう でんぶん 油 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 冬瓜のみそ汁 | あつあげ みそ | | こまつな | とうがん たまねぎ | | | 22.9 |
| | | 梨 | | | なし | | | | |
| 20 | 水 | コッペパン | | | | | コッペパン | 633 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | じゃがいものベーコン煮 | ベーコン ぶたにく | | にんじん | たまねぎ グリンピース | じゃがいも さとう 油 | | |
| | | ごぼうとアーモンドのサラダ | | | | きゅうり ごぼう とうもろこし | さとう 油 アーモンド | | 23.2 |
| | | いちごジャム | | | | いちごジャム | | | |
| 21 | 木 | ごはん | | | | | こめ | 581 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | つみれ汁 | ☆おやさいつみれ | | にんじん | はくさい だいこん えのきたけ ふかねぎ | | | |
| | | 和風ハンバーグ | ☆とりとぶたのハンバーグ | | | | さとう でんぶん | | 25.3 |
| | | 小松菜の炒め物 | とりにく | | こまつな | もやし | 油 | | |
| 22 | 金 | 米粉パン | | | | | こめパン | 615 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 五目うどん | とりにく あぶらあげ | | ねぎ にんじん | たまねぎ しいたけ | うどん | | |
| | | 大豆 | だいず | | | | おおふくまめ でんぶん きんときまめ さとう | | 油 くるごま |
| | | 野菜のひじき和え | ☆しそあじひじき | ほうれんそう にんじん | キャベツ | | | | |
| 25 | 月 | ごはん | | | | | こめ | 602 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | けんちん汁 | とうふ あぶらあげ | | にんじん | だいこん ごぼう ふかねぎ | じゃがいも ごま油 | | |
| | | さばの照り焼き | ごまさば | | | しょうが | さとう でんぶん | | |
| | | 茎わかめのきんぴら | ぶたにく | くきわかめ | にんじん | こんにやく | さとう 油 | 25.6 | |
| 26 | 火 | ごはん | | | | | こめ | 639 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 春雨スープ | とりにく はんぺん | | にんじん ねぎ | はくさい | はるさめ 油 ごま油 | | 23.5 |
| | | スーパイク | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ | でんぶん こめこ さとう 油 | | |
| 27 | 水 | コッペパン | | | | | コッペパン | 601 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | コーンシチュー | とりにく ベーコン | スキムミルク チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ とうもろこし | じゃがいも こむぎこ パター 油 | | 25.5 |
| | | ごまドレッシングサラダ | | | にんじん | きゅうり キャベツ | さとう | ごま ごま油 油 | |
| 28 | 木 | ごはん | | | | | こめ | 631 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 厚揚げの中華煮 | ぶたにく あつあげ | | にんじん | たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい しょうが | さとう でんぶん 油 ごま油 | | |
| | | しゅうまい | ☆しゅうまい | | | | | 23.5 | |
| | | きゅうりともやしの酢の物 | | | | きゅうり もやし | さとう | ごま | |
| 29 | 金 | 黒砂糖パン | | | | | くろざとうパン | 618 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | せん切り野菜のスープ | とりにく | | にんじん パセリ | たまねぎ だいこん | | | 油 |
| | | 里いもコロッケ | | | | | ☆さといもコロッケ | | 油 |
| | | キャベツのソテー | ウインナー | | | キャベツ とうもろこし | | | 油 |
| | | 月見ゼリー(りんご味) | | | | | ☆つきみゼリー | | |

9月29日は、十五夜(中秋の名月)

十五夜(中秋の名月)には、収穫した里いもや栗、月に見立てた団子をお供え、月を眺める風習があります。

十五夜は、いも類の収穫を祝う行事でもあるため、「芋名月」とも呼ばれます。

給食では、十五夜にちなんで、9月29日(金)に、里いもコロッケと月見ゼリーを実施します。



◎裏面もごらんください。