

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
2	月	ごはん 焼肉丼 ちんげん菜と麩のみそ汁 ゼリー 牛乳	☆白ロール ジュース	米・油・麩・ゼリー・ ロールケーキ	キャベツ・玉葱・人参・ インゲン・コーン・ちんげん菜・ ジュース	牛肉・味噌・牛乳
3	火	ふりかけ ごはん 牛乳	☆フルーチェムース ジュース	米・油・春雨	わかめ・人参・コーン・ インゲン・ほうれん草・ イチゴジャム・ジュース	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ 鶏肉・卵・牛乳・ フルーチェ・生クリーム
4	水	ごはん 牛乳	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・白ごま・黒ごま・油・ 砂糖・ごま油・麩・たい焼	切干大根・人参・インゲン・ 小松菜・ジュース	鶏肉・ちくわ・味噌・牛乳
5	木	パン 牛乳	☆りんごゼリー ヤクルト	イエローロールパン・ パン粉・油・ペンネ・砂糖	パセリ・ミックスベジタブル・ 玉葱・ブロッコリー・キャベツ・ りんごジュース・りんご	ほき・チーズ・ ミートソース(牛、豚)・ 牛乳・ゼラチン・ヤクルト
6	金	ごはん 牛乳	☆ホットドッグ ジュース	米・砂糖・油・白ごま・ ロールパン	青葱・緑豆もやし・キャベツ・ 小松菜・コーン・わかめ・ えのき・人参・玉葱・ジュース	豚肉・味噌・かにかまぼこ・ 牛乳・ウインナー
7	土	ごはん 牛乳	☆マドレーヌ ジュース	米・油・ゼリー・ マドレーヌ	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ジュース	ウインナー・牛乳
9	月	ごはん 牛乳	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・油・片栗粉・ シュークリーム	ひじき・キャベツ・ほうれん草・ 玉葱・人参・コーン・大根・ 小松菜・ジュース	つくね・シーチキン・味噌・ 牛乳
10	火	めん 牛乳	☆鮭とわかめのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・米	白菜・緑豆もやし・玉葱・人参・ 木くらげ・コーン・白葱・ パイン缶・わかめ	豚肉・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・さけ
11	水	ごはん 牛乳	☆オレンジゼリー ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖	レモン・れんこん・キャベツ・ インゲン・人参・コーン・ わかめ・オレンジジュース・ みかん缶	ほき・豆腐・味噌・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
12	木	ごはん 牛乳	☆フローズヨーグルトいちご味 ジュース	米・砂糖・油・さつま芋	生姜・キャベツ・枝豆・ きゅうり・人参・ほうれん草・ ジュース	鶏肉・卵・味噌・牛乳・ ヨーグルト
13	金	ごはん 牛乳	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・砂糖・ごま油・油・ じゃが芋	玉葱・たけのこ・黄ピーマン・ 赤ピーマン・ピーマン・人参・ ちんげん菜・パセリ・ジュース	牛肉・餃子(豚、鶏)・卵・ 牛乳・チーズ
14	土	ごはん 牛乳	☆ゼリー ヤクルト	米・ゼリー	玉葱・青葱・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・りんご	鶏肉・卵・あげ・味噌・ 牛乳・ヤクルト
17	火	ごはん 牛乳	☆いちごロール ジュース	米・油・花麩・ ロールケーキ	ちらしずしの素(人参、れんこ ん、筍、干瓢、干ししいたけ)・ たくあん・枝豆・ほうれん草・ 玉葱・ジュース	さけ・卵・ ミートボール(豚、鶏)・ 牛乳
18	水	ごはん 牛乳	☆手作りプリン ジュース	米・油・砂糖	生姜・スナップエンドウ・白菜・ 大根・人参・赤ピーマン・ わかめ・ごぼう・ジュース	豚肉・味噌・牛乳・卵
19	木	ごはん 牛乳	☆ごまクッキー ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ マーガリン・砂糖・白ごま	生姜・ニンニク・小松菜・ キャベツ・れんこん・ 赤ピーマン・コーン・人参・ 玉葱・青葱・ジュース	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・卵
20	金	ごはん 牛乳	☆ホットケーキ アイスのせ ジュース	米・油・さといも・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	レモン・切干大根・ほうれん草・ 黄ピーマン・人参・青葱・ ジュース	さわら・あげ・味噌・牛乳・ 卵・アイスクリーム
21	土	めん 牛乳	☆のりたまおにぎり ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・赤ピーマン・わかめ・ オレンジ・ジュース	豚肉・牛乳
24	火	ごはん 牛乳	☆ぶどうゼリー ジュース	米・油・マヨネーズ・麩・ 砂糖	キャベツ・ミックスベジタブル・ ちんげん菜・人参・ ぶどうジュース・巨峰缶・ ジュース	ピーマン肉詰めフライ(豚)・ いか・シーチキン・味噌・ 牛乳・ゼラチン
25	水	ごはん 牛乳	☆さつま芋のスティックフライ ジュース	米・油・片栗粉・ こんにゃく・砂糖・ ごま油・白ごま・麩・ さつま芋	ごぼう・人参・インゲン・ 小松菜・玉葱・ジュース	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳
26	木	めん 牛乳	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	うどん・米	玉葱・ほうれん草・人参・ オレンジ・菜めし	豚肉・あげ・卵・ エビシューマイ・牛乳・ しらす
27	金	ごはん 牛乳	☆焼ききなこドーナツアイス添え ジュース	米・さつま芋・油・ カレーフレーク・梨ゼリー・ ホットケーキミックス・砂糖	しめじ・枝豆・れんこん・玉葱・ 人参・キャベツ・ブロッコリー・ カリフラワー・黄ピーマン・ ジュース	豚肉・牛乳・卵・きな粉・ アイスクリーム
28	土	ごはん 牛乳	☆ワッフル ジュース	米・油・麩・ゼリー・ ワッフル	キャベツ・玉葱・人参・ インゲン・コーン・ほうれん草・ ジュース	牛肉・味噌・牛乳
30	月	ふりかけ ごはん 牛乳	☆お好み焼き ジュース	米・野菜コロッケ・油・麩・ お好み焼きミックス	キャベツ・ほうれん草・玉葱・ 人参・黄ピーマン・わかめ・ 青葱・ジュース	豚肉・かつおぶし・味噌・ 牛乳・豚肉・卵

2024年



給食だより



9月になってもまだまだ暑い日が続きます。

気温の変化、夏の疲れなどにより体調を崩しやすいので気をつけましょう。

秋といえば「食欲の秋」。たくさんの食材が旬をむかえます。秋の味覚を味わってみましょう。

秋は夏の疲れを取る季節

涼しくなって食欲が増す時期ですが、冷たい食べ物や飲み物をたくさん取ってしまうとからだの冷えた状態が続いてしまい、自律神経が乱れるため、さらに疲れを増してしまうことがあります。

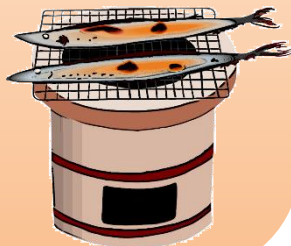
少し涼しくなった初秋にからだの疲れが一気に出て夏バテの状態が長引いてしまうことを「秋バテ」といいます。秋雨前線や台風の影響で天候が崩れることも秋バテを招く原因のひとつです。

秋に旬を迎える根菜類や芋類、きのこ類、果物には疲労回復に効果があるビタミンB群、ビタミンCが多く含まれています。食物繊維も多く、便秘解消や肌荒れにも効果があるので、秋バテ解消に最適です。また、脂ののった秋刀魚が水揚げされる季節にもなります。

秋刀魚(さんま)

さんまのたんぱく質は牛肉やチーズより質が優れていると言われていています。さんまには胃腸を温め、疲労を取り除いたりする効果があり、夏の暑さで疲れた体を回復させるにはぴったりです。

また生活習慣病予防や脳の学習能力を高める効果があります。



さつまい

さつまいには熱に強いビタミンCが豊富に含まれています。他にもビタミンEは玄米の2倍、食物繊維も多く含まれています。

さつまいには消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫にする効果があり、食欲がないときにおすすめです。

芋類の中でカルシウムが一番多く含まれ、とりわけ皮の部分に一番多くのカルシウムが含まれている為、皮ごと食べればしっかりとカルシウムを補給することができます。

※9月27日(金)の

「秋野菜カレー」で使用します。



お月見

お月見は旧暦の8月15日で、新暦では9月中旬頃に『一年でもっとも美しい月』と称えられる「中秋の名月」を觀賞するという習慣です。

この日の月は、別名「十五夜」とも呼ばれ、全国各地でさまざまなならわしが残っています。

今年は9月17日(火)です。きれいなお月さまが見られるといいですね。

