

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	しょうじょう りょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
3 (水)	○	中華豆腐丼 味噌ワタンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう／ 豆腐 いか みそ 豚肉	チンゲン菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 人参 ほうれん草 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 ワタンの皮 ごま アセロラゼリー	625	25.8	15.9	2.25
4 (木)	○	チキンカレーライス ひじきと青大豆のマリネ 冷凍みかん 小魚	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 チーズ 青大豆 ひじき 煮干し	人参 生姜 玉葱 にんにく 赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 冷凍みかん	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 サラダ油	669	26.2	19.4	2.42
5 (金)	○	ジャージャー麺 高野豆腐とタラの揚げ煮 ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 みそ 豚肉 高野豆腐 糖	人参 ビーマン きゅうり 生姜 玉葱 にんにく 長葱 も やし 干し椎茸 人参 さやいんげん 生姜 にんにく	うどん きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油	589	28.4	19.2	2.41
8 (月)	○	黒糖パン さけのチーズパン粉焼き ポテトサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう／ 生 チーズ ひよこ豆	玉葱 にんにく パセリ 赤ピーマン きゅうり 玉葱 コーン缶 小松菜 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム	黒糖パン パン粉 生クリーム バター じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油 マカロニ サラダ油	649	31.0	21.2	2.55
9 (火)	○	ご飯 煮し鶏のごまだれかけ 切干大根の旨煮 豚汁 ぶどう(巨峰)	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 煮し鶏 切干大根 油揚げ 大豆 味噌 豚肉 豆腐 味噌 豚肉	にんにく 人参 切干大根 干し椎茸 チンゲン菜 人参 大根 長葱 えのき豆 豆腐	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま サラダ油 きび砂糖 サラダ油 こんにゃく じゃが芋 サラダ油	619	26.9	21.7	2.04
10 (水)	○	きのこのミートソーススパゲティ ひよこ豆とベーコンのスープ 紅茶マフィン	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ひよこ豆 ベーコン 牛乳	トマト缶 人参 玉葱 にんにく ぶなしめじ マッシュルーム チンゲン菜 人参 生姜 にんにく	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 米粉 ミックス粉 きび砂糖 バター サラダ油	683	25.9	24.1	2.86
11 (木)	○	ご飯 焼鶏のおろしかけ ごま和え さつま汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 鶏肉 みそ 豚肉	生姜 大根 小松菜 人参 キャベツ 人参 大根 長葱 干し椎茸 冷凍みかん	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 ごま さつま芋	623	26.0	17.1	1.79
12 (金)	○	ビビンバ 卵と春雨のスープ(粥) フライドポテト(青のり) アーモンド小魚	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 み そ 豚肉 豆腐 卵 青のり 煮干し	人参 ほうれん草 生姜 ぜんまい にんにく もやし 長 葱 小松菜 人参 さくらげ	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 春雨 ごま油 フライドポテト 大豆油 アーモンド	606	24.5	19.5	2.13
16 (火)	○	ガーリックライス 豚肉と豆のトマト煮こみ 海藻サラダ 梨	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 いんげん豆 レンズ豆 金時豆 豚肉 ウィンナー チーズ 海藻ミックス	にんにく パセリ トマト缶 人参 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁 梨	米 麦 サラダ油 米粉 サラダ油 サラダ油	610	22.6	15.8	1.89
17 (水)	○	ご飯・味付けのり ししゃものから揚げ ひじきと大豆の炒り煮 いものこ汁	ぎゅうにゅう／ 味付けのり ししゃも 大豆 油揚げ ひじき みそ	さやいんげん たけのこ 小松菜 人参 大根 長葱	米 麦 米粉 でん粉 大豆油 きび砂糖 サラダ油 蜜芋 こんにゃく ごま油	616	28.7	19.4	2.18
18 (木)	○	味噌ラーメン 大豆と鶏肉の甘辛煮(うすら粥) さつまいもの黒糖煮レパン 小魚大豆	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 大豆 鶏肉 うすら粥 牛乳 大豆 煮干し	にら 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし 人参 さやいんげん 大根 生姜 牛乳	中華麺 ごま ごま油 サラダ油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 煮しパンミックス さつま芋 黒砂糖	594	26.0	19.0	2.41
19 (金)	○	チキンから揚げバーガー フレンチサラダ ミネストローネスープ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 レンズ豆 ベーコン	生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁 トマト缶 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム	照りパン でん粉 ごま油 大豆油 サラダ油 マカロニ じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 ゼリー	594	29.9	19.8	2.77
22 (月)	○	きのこのハヤシライス ビーンズサラダ 冷凍パイ	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ベー コン チーズ 大豆	人参 トマトピューレ 生姜 玉葱 にんにく ぶなしめじ マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 サラダ油	653	22.9	20.7	2.54

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	しょうとろ りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
24 (水)	○	さつまいもご飯 さばの梅煮 小松菜の炒め煮 わかめとじゃが芋のみそ汁 ぶどう(巨峰)	ぎゅうにゅう/ さば 鯖 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	しょうとろ 生姜 長葱 梅干し 小松菜 人参 もやし 干し椎茸 玉葱 ならべよう	こめ さつまいも 砂糖 砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋	575	26.4	19.1	2.94
25 (木)	○	きなこ揚げパン ポテトのカレースープ(うすら卵) コーンサラダ 小魚大豆	ぎゅうにゅう/ きな粉 鶏肉 ベーコン うすら卵 大豆 黒干し	人参 キャベツ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	コッペパン きび砂糖 大豆油 じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 サラダ油	573	24.4	21.9	2.16
26 (金)	○	ご飯 小魚ふりかけ かつおの五色揚げ煮 なすのみそ汁 ココア	ぎゅうにゅう/ のり かつお節 小魚ちりめん 大豆 鷹 みそ 豚肉 大豆	さやいんげん 人参 筍 こんにゃく 小松菜 ごぼう 玉葱 なす こんにゃく 長葱	こめ 麦 きび砂糖 ごま でん粉 さつまいも 砂糖 大豆油 サラダ油 砂糖 ココア	644	28.8	19.0	1.78
29 (月)	○	チキンライス さつまいものごまサラダ ポトフ 梨 メープルきなこアーモンド	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 チーズ ウィンナー きな粉	人参 トマトペースト グリンピース 玉葱 コーン缶 人参 キャベツ きゅうり ごぼう かぶ(葉) 人参 かぶ セロリ 玉葱 梨	こめ 麦 バター サラダ油 さつまいも きび砂糖 ごま じゃが芋 サラダ油 メープルシロップ アーモンド	588	21.9	19.9	2.75
30 (火)	○	ご飯 ヤンニョム鯖 中華サラダ 卵とコーンのスープ(卵) いり大豆	ぎゅうにゅう/ さば 鯖 レンズ豆 鶏肉 大豆	しょうとろ 生姜 にんにく 人参 きゅうり もやし 人参 玉葱 コーン缶 にんにく えのき茸	こめ 麦 でん粉 砂糖 大豆油 香辛料 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 サラダ油	638	27.3	22.1	2.41
平均栄養量						619	26.3	19.7	2.35

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

【9月分の使用食材をご確認ください】

- 3日 アセロラゼリー：果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 ゲル化剤(増粘多糖類 加工でん粉 酸味料 クエン酸鉄Na 野菜色素 クチナシ色素 香料(りんご) カロチノイド色素 水
- 4日 チャツネ：果実(パイナップル レーズン) 糖類(砂糖 ぶどう糖 水あめ) 食塩 香辛料 酸味料 カaramel色素 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料
- 5日 ヨーグルト：脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 ビタミン酸鉄 水
- 8日 黒糖パン：小麦粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 パン酵母(イースト) 食塩 水 イーストフード 黒糖 カaramel糖
- パン粉：小麦粉 ショートニング イースト 食塩 ブドウ糖 アセロラ粉末
- 10日 ミックス粉：小麦粉 砂糖 粉末油脂 小麦でん粉 食塩 ベーキングパウダー 乳化剤(起源原材料 大豆) 香料 着色料
- 10・19・22・25日 ベーコン：豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料(ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス)
- 12日 フレンチフライポテト：馬鈴しょ 植物油脂
- 16日 デミグラスソース：食用油脂(豚脂) トマトペースト でん粉 鶏肉 ぶどう糖果糖液糖 たん白加水分解物 玉葱 生姜 砂糖 ぶどう糖果糖液糖
- ボークエキス チキンエキス キャロットエキス オニオンエキス 食塩 オニオンパウダー しいたけパウダー 香辛料
- 酵母エキス 麦芽エキス
- 16・29日 ウィンナーソーセージ：豚肉 食塩 砂糖 香辛料(白こしょう カルワイ マスタード)
- 17日 味付けのり：乾のり 【調味液】砂糖 しょうゆ 発酵調味料 食塩 酵母エキス こんぶだし かつおだし 唐辛子 上水
- 18日 蒸しパンミックス粉：小麦粉 砂糖 膨張剤製剤 でん粉 ぶどう糖 グリシン 植物油脂 食塩 増粘多糖類
- 中華麺：小麦粉 小麦たん白 加水でん粉製剤 かんすい 水
- 19日 胚芽パン：小麦粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 パン酵母(イースト) 食塩 水 イーストフード 胚芽
- ひとくちみかんゼリー：異性化液糖 みかん濃縮果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 ベニバナ黄色素 消泡剤 パプリカ色素 水
- 22日 冷凍パイ：パインアップル 砂糖 クエン酸 水
- 25日 コッペパン 小麦粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 パン酵母(イースト) 食塩 水 イーストフード

大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取り組みで、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は 20 年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。



春と秋に旬がある!? **かつお**

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすめです。



体を目覚めさせる!



脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。

