

今月の目標【当番活動を見直し、協力して配膳・片付けをしよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
4 (月)	○	ドライカレーライス	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 / チーズ 脱脂粉乳	人参	生姜 玉葱 にんにく レーズン	米粉 米 麦	サラダ油	784	29.5	24.0	2.65
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		梨				梨						
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
5 (火)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		740	33.4	22.4	2.11
		鯖の有馬焼き	鯖			生姜	でん粉 きび砂糖					
		じゃがいものきんぴら煮	さつまいも 揚げ 豚肉		人参	ごぼう	じゃが芋 こんにやく きび砂糖	ごま サラダ油				
		小松菜と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	長葱						
いり大豆	大豆											
6 (水)	○	担々麺	みそ 豚肉	牛乳 /	チンゲン菜	生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	729	34.3	30.6	3.33
		鶏肉とカシューナッツの揚げ煮	鶏肉		ピーマン	生姜	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		青大豆サラダ	青大豆	わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油				
		巨峰				巨峰						
7 (木)	○	わかめご飯		牛乳 / わかめ			米 麦	ごま	815	34.2	28.5	3.27
		揚げ餃子	餃子					大豆油				
		ナムル			小松菜 人参	にんにく 長葱 もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		豆腐の中華煮	豆腐 いか えび 豚肉 うずら卵		チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸	でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油				
冷凍パイ				冷凍パイ								
8 (金)	○	チーズトースト		牛乳 / チーズ			食パン	マーガリン	791	32.4	30.7	3.08
		チリコンカン	大豆 ひよこ豆 豚肉		トマト缶 人参 パセリ ピーマン	セロリー 玉葱 にんにく	きび砂糖	サラダ油				
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		フルーツ和え				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶						
11 (月)	○	鶏ごぼうご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳 /	人参	ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖	サラダ油	799	37.0	26.4	3.10
		鯖のおろしがけ	鯖			生姜 大根	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		みそキムチ汁	豆腐 みそ 豚肉		にら 人参	キャベツ 生姜 長葱 キムチ		ごま油 サラダ油				
黒糖大豆	大豆					でん粉 黒砂糖						
12 (火)	○	ぶどうパン		牛乳 /			ぶどうパン		856	35.7	32.0	2.80
		メルルーサのレモン風味揚げ	メルルーサ			生姜 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	アーモンド サラダ油				
		秋味のクリームシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 ほんしめじ マッシュルーム	小麦粉 さつまいも	バター サラダ油				
りんご				りんご								
13 (水)	○	中華丼	いか えび 豚肉 うずら卵	牛乳 /	チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 長葱 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	773	35.3	24.5	3.00
		チリポテト	大豆				じゃが芋 でん粉	大豆油				
		サンラータンスープ	豆腐 卵		チンゲン菜 人参	長葱 もやし きくらげ	でん粉					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
14 (木)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		819	32.3	28.4	2.65
		鯖のアーモンドフライ	鯖				小麦粉 パン粉	アーモンド 大豆油				
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん		こんにやく きび砂糖	サラダ油				
えのき茸の味噌汁	豆腐 みそ		小松菜	玉葱 えのき茸								
15 (金)	○	冷やし中華	油揚げ 鶏肉	牛乳 /	人参	きゅうり もやし 干し椎茸	中華麺 砂糖 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	777	33.0	28.1	3.31
		白身魚の甘酢和え	メルルーサ うずら卵		人参 ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		杏仁豆腐		練乳		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
20 (水)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳 / チーズ	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉	生クリーム バター サラダ油	798	24.8	25.3	1.81
		はちみつドレッシングサラダ			人参	キャベツ レモン果汁	はちみつ	サラダ油				
		夢オレンジゼリー										

今月の目標【当番活動を見直し、協力して配膳・片付けをしよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値 ^g	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
21 (木)	○	ピザトースト	ベーコン	牛乳 / チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	767	31.0	29.9	3.55
		かみかみ海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ 切干し大根 枝豆 ゆず果汁	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉葱 コーン缶	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
22 (金)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		779	39.5	23.9	2.33
		鮭のバターしょうゆ焼き	鮭					バター				
		切干大根とひじきの旨煮	油揚げ 鶏肉	ひじき	人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		ひたし豆	青大豆									
25 (月)	○	チンジャオロースー茸	豚肉	牛乳 /	ピーマン 赤ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	729	33.2	21.6	3.04
		切干大根の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		もずくとたまごのスープ	豆腐 卵	もずく	人参	長葱 えのき茸	でん粉					
		小魚		煮干し								
26 (火)	○	スパゲティナポリタン	豚肉	牛乳 /	トマト缶 ピーマン トマトピューレ 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ きび砂糖	サラダ油	768	30.7	24.8	2.27
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干し			でん粉 さつま芋 きび砂糖	ごま 大豆油				
		フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
27 (水)	○	枝豆ご飯		牛乳 /		枝豆	米 麦		726	33.1	25.6	2.65
		鶏肉の七味焼き	鶏肉			にんにく	砂糖	ごま油				
		きゅうりとキャベツの浅漬け				キャベツ きゅうり セロリー レモン果汁						
		呉汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ぶなしめじ	じゃが芋	サラダ油				
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				
28 (木)	○	中華おこわ	焼き豚	牛乳 /	人参	生姜 たけのこ グリンピース 干し椎茸	米 もち米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	725	26.2	19.5	3.48
		ししゃもの南蛮漬		ししゃも	人参	生姜 玉葱 長葱	でん粉 砂糖	大豆油				
		春雨サラダ			人参	キャベツ きゅうり	マロニー きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜 人参	長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油				
		黄桃缶				黄桃缶						
29 (金)	○	鶏にら丼	鶏肉	牛乳 /	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく もやし	米 麦 小麦粉 でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油	867	30.8	21.8	2.98
		辛い和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		みそけんちん汁	豆腐 みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく じゃが芋	サラダ油				
		月見団子					白玉餅 でん粉 水あめ きび砂糖					

※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。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値^g-の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満

平均栄養量	780	32.6	26.0	2.86
-------	-----	------	------	------

9月29日は中秋の名月です

旧暦の8月15日の夜に見える月のことを、「中秋の名月」といいます。、旧暦は月の満ち欠けを基準にしていたので、太陽の動きを基準にしている現在の暦とはズレが生じます。そのため、実際には毎年9月中旬~10月上旬に旧暦の8月15日がやってきます。

中秋の名月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われていいます。お団子をお供える風習が始まったのはもうしばらくしてからで、江戸時代です。中秋の名月の時期が、穀物(お米)の収穫時期に重なっていたため、お米の粉から月に見立てた団子を作り、お米が無事に収穫できたことに感謝し、次の年の豊作を祈願しました。

今年中秋の名月は、9月29日(金)です。給食では、お月見団子を出します。お楽しみに!



体育祭の季節です

16日(土)は体育祭です。体育祭練習が始まると、疲れて食欲が落ちてしまう人もいます。

しかし、食べないとますます体力が落ちてしまいます。たくさん動き、たくさん給食を食べて、体育祭を元気に乗り切りましょう!

