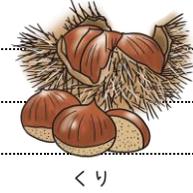


ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ-	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
3 (水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう/ ぶたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく ブルーン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	647.4	22.7	22.3	1.99
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	バター サラダあぶら				
		梨		なし	サラダあぶら				
		大豆小魚	だいず にぼし						
4 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	622	28.0	21.9	1.91
		いなだの照焼き	いなだ	しょうが	きびさとう				
		からしあえ		ごまつな にんじん もやし	きびさとう				
		じゃがいもとわかめのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ	じゃがいも				
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう				
5 (金)	○	抹茶きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう/ きなこ		コッパン きびさとう	669	29.6	22.6	2.36
		カスレ	いんげんまめ レンズまめ ぶたにく ベーコン	トマトかん にんじん セロリー たまねぎ にんにく	だいずあぶら				
		キャベツとしめじのサラダ		キャベツ きゅうり しめじ	じゃがいも さとう				
		冷凍みかん		れいどうみかん	オリーブオイル				
8 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ むぎ	601	29.3	17.7	2.21
		しいらの甘酢あんかけ	しいら	しょうが	でんぷん きびさとう				
		腎臓とじゃがいものオイスターソース炒め	ぶたにく	チンゲンサイ	だいずあぶら				
		うすら卵の中華スープ	とうふ うすらたまご	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ	じゃがいも はるさめ さとう				
		大豆小魚	だいず にぼし		ごまあぶら サラダあぶら				
9 (火)	○	ホットドッグ(セルフ)	ぎゅうにゅう/ フランクフルト		コッパン	597	22.9	22.5	2.78
		ゆでキャベツ		キャベツ					
		鶏肉と野菜のコーンシチュー	いんげんまめ どうにゅう みそ とり	にんじん たまねぎ コーンかん	こめこ じゃがいも				
		冷凍パイ		れいどうパイ	サラダあぶら				
10 (水)	○	栗ごはん	ぎゅうにゅう/		こめ くり	590	29.7	16.9	2.11
		鮭のごまみそ焼き	みそ さけ	しょうが	さとう こま				
		おひたし		ごまつな にんじん もやし					
		いも煮	とうふ あぶらあげ ぶたにく	ごぼう ながねぎ	こんにゃく さといも さとう				
		ぶどう		ぶどう					

ちようよう せつく こんだて
【重陽の節句献立】
9月9日は重陽の節句といっ
て、長生きをねがう日です。
くりごはんをたべておいわい
しましょう。





Main table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, fat, carbs).

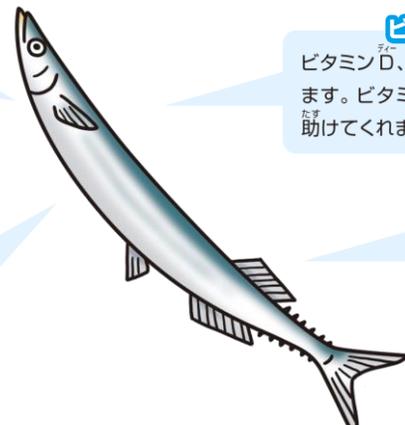
コロッケはきゅうしょくしつでづくりします。

おはなきゅうしょく 「こまったさんのスパゲティ」からミートソーススパゲティ(ポロネーゼ)をきゅうしょくにします。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (619, 25.6, 20.8, 2.34)

- ※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※「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...

旬の味、サマを食べよう!



体をつくるたんぱく質源! サマのたんぱく質のアミノ酸バランスはとともよく、丈夫な体づくりに役立ちます。
頭がよくなり、血液サラサラ! 代表的な青背の魚で、DHAやEPAなど、人間の体にとってよいはたらきをするn-3系のあぶらを多く含んでいます。

ビタミン類も豊富! ビタミンD、E、B12、ナイアシンを多く含みます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。

じつはメダカと同じ仲間! サマはダツ目の魚です。じつはメダカもダツ目の魚です。下の受け口が上より長いなど共通の特徴もあります。

あき秋においしいサンマ 秋に、近年は漁獲量の減少が心配されています。9月19日は「秋刀魚ごはん」です。おたのしみに!

ちょうよう せつく 重陽の節句

9月9日は五節句の1つ、「重陽の節句」の日です。昔、中国では奇数を陽の数とし、1ケタの奇数で一番数の多い9が重なるこの日は「陽の極み」とされ、「重陽(陽が重なる)」という言葉もここからきています。この日には長寿を願い、菊の花を飾り、花を酒にも浮かべて祝ったそうです。この菊の香りを楽しみながら飲むお酒を菊酒といいます。日本には平安期の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。また旧暦の9月9日は今より少し時期が遅れるため、ちょうど栗の季節となり、「栗ご飯」もこの日のお祝い料理としてよく食べられてきました。