

*物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

9月給食よていこんだてひょう

たんばく質を多く含む食品	1群	血や肉や体をつくるもの
カルシウムを多く含む食品	2群	
カロテンを多く含む食品	3群	体の調子を整えるもの
ビタミンCを多く含む食品	4群	
炭水化物を多く含む食品	5群	熱や力のもとになる
脂質を多く含む食品	6群	

月	火	水	木	金
牛乳は 毎日200cc・250cc つきます。 ワイワイ畑さんとの会議 がまだなので納品は未定 です。 去年の9月は かぼちゃ さつまいも 冬瓜 ピーマン さといも を納品 していただきました。	1 始業式 ① コッペパン ② スーフカレー ③ ポークソテー	2 [新米給食] ① 新米ごはん ② 豚汁 ③ イワシのみぞれ煮 ④ 野菜の昆布和え	3 ① 背割りパン ② ABCスープ ③ ミートドッグの具	4 ① 麦ごはん ② 高野豆腐の五目煮 ③ つぼ漬けのあっさり和え
	1群 ぎゅうにゅう ②ウインナー こなチーズ スキムミルク ③ぶたにく	1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ ③いわし	1群 ぎゅうにゅう ②ウインナー とりにく ③ぶたにく ④とうふ こなチーズ スキムミルク	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ こうやとうふ
	3群 ②たまねぎ にんじん キャベツ しめじ じゃがいも ③たまねぎ じゃがいも ブロッコリー	3群 ②にんじん ごぼう だいこん ぶかねぎ こんにゃく ④キャベツ きゅうり	3群 ②たまねぎ にんじん キャベツ コーン えだまめ ③たまねぎ にんじん ピーマン	3群 ②じゃがいも にんじん とうがん いんげん ③きゅうり キャベツ にんじん
	5群 ①コッペパン ②あぶら	5群 ①しんまい ②さといも ④さとう	5群 ①せわりパン ②マカロニ ③オイル さとう	5群 ①こめ むぎ ②さとう ③さとう ごま ごまあぶら
	E 555*644 P 32. 5*35. 2	E 513*674 P 17. 1*21. 0	E 708*797 P 35. 9*38. 6	E 626*700 P 24. 8*30. 2
7 ① 麦ごはん ② 冬瓜の味噌煮 ③ 小松菜サラダ	8 ① コッペパン ② パンプキンポタージュ ③ 鶏肉の甘酢和え	9 台湾料理 ① 麦ごはん ② 卵スープ ③ ルーローハンの具	10 ① コッペパン ② トマトスープ ③ タラの香草焼き	11 ① 麦ごはん ② 炒り豆腐 ③ 茎わかめのきんぴら
1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ	1群 ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ③とりにく	1群 ぎゅうにゅう ②たまご ③ぶたにく	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③タラ チーズ	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく とうふ たまご ③ハム
3群 ②にんじん とうがん ごぼう いんげん こんにゃく ③小松菜 もやし ピーマン	3群 ②かぼちゃ にんじん たまねぎ ③にんじん ピーマン たまねぎ	3群 ②たまねぎ にんじん えのき ③だけのこ チンゲンサイ	3群 ②にんじん たまねぎ とまと	3群 ②にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう ③くわかめ にんじん もやし
5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも さとう ③さとう	5群 ①コッペパン ③さとう ごまあぶら	5群 ①こめ むぎ ③さとう あぶら	5群 ①コッペパン ③かたくりこ パンこ じゃがいも	5群 ①こめ むぎ ②あぶら さとう ③ごま さとう ごまあぶら
E 590*700 P 21. 4*27. 4	E 652*741 P 26. 6*29. 3	E 663*696 P 33. 6*38. 4	E 615*782 P 28. 8*35. 7	E 677*740 P 31. 1*34. 4
14 ① 麦ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 鯉の腹皮かばやき風	15 ① コッペパン ② 五目うどん ③ かぼちゃサラダ	16 ① わかめごはん ② 味噌汁 ③ 豚肉のピリ辛炒め	17 ① コッペパン ② ミネストローネ ③ 鶏肉の塩麹炒め	18 ① 麦ごはん ② そうめん汁 ③ もずく丼の具
1群 ぎゅうにゅう ②とうふ ③かつお	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③ヨーグルト	1群 ぎゅうにゅう ①わかめ あぶらあげ ③ぶたにく	1群 ぎゅうにゅう ②ベーコン バター チーズ ③とりにく	1群 ぎゅうにゅう ②さかなそうめん ③とりにく
3群 ②だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こまつな	3群 ②にんじん はねぎ たまねぎ えのきたけ ③かぼちゃ たまねぎ きゅうり	3群 ②たまねぎ にんじん えのき はねぎ ③にんじん たまねぎ にら	3群 ②にんじん たまねぎ セロリ ③キャベツ もやし	3群 ②にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ はねぎ ③たまねぎ にんじん にら
5群 ①こめ むぎ ③あぶら さとう ごま	5群 ①コッペパン ②うどん	5群 ①こめ むぎ ③ごまあぶら さとう ラーウ	5群 ①コッペパン ②じゃがいも ③ごまあぶら	5群 ①こめ むぎ ③さとう あぶら
E 621*800 P 26*30. 2	E 588*677 P 21. 7*24. 4	E 590*720 P 24. 1*30. 2	E 550*750 P 24. 8*30	E 663*750 P 20. 9*30. 1
21 敬老の日 アジア大会開催 9月と10月は、愛知県の名古屋で開催されるアジア大会にちなんだ給食です。アジア大会はアジアの国や地域の選手が集まり、スポーツを通して交流する大きな大会です。国によって、よく食べられる食材や料理、味付けにはそれぞれ違いがあります。給食を通して、いろいろな国の食文化を知り、日本以外の国に興味を持ってみましょう。	22 休日 9月19日～10月4日	23 秋分の日 9月25日	24 ① コッペパン ② ベジタブルチャウダー ③ 茄子と豚肉のトマト炒め	25 お月見献立 ① 麦ごはん ② 具沢山味噌汁 ③ さつまいもと鶏肉のみたらし和え ④ お月見デザート
9月2日は新米給食です。 中種子町で作られた新米を使った給食になります。 お米のおいしさをしっかり味わいながら給食を楽しんでください。				
Q お米に隠された数字は？ 「米」という文字を分解してみると「八」「十」「八」となります。米という文字は、88回もの多くの手間をかけてお米が育っていることに由来しています。ごはんの一粒一粒に作っている人の心がいっぱい詰まっています。				
Q ごはん1膳は何粒の米？ 1膳のごはんは、約3000粒の米です。では、一体何粒の米を植えれば3000粒の米が取れるのでしょうか。 1粒のお米から250～300粒の米がとれるそうです。1膳は、約10粒の米から生まれた命のつながりなのです。				
28 中国料理 ① 麦ごはん ② 麻婆なす ③ 中華和え	29 ① コッペパン ② 緑のミネストローネ ③ ミートボールの甘辛煮	30 インド料理 ① 麦ごはん ② チキンカレー ③ みかんサラダ		
1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ ③ささみ	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③ミートボール	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく スキムミルク こなちーず		
3群 ②なす たまねぎ にんじん ピーマン ③もやし きゅうり にんじん キャベツ	3群 ② にんじん たまねぎ アスパラガス えだまめ だいす ③たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	3群 ②にんじん たまねぎ だいす ③みかん きゅうり にんじん キャベツ		
5群 ①こめ むぎ ②さとう ③ごまあぶら さとう	5群 ①コッペパン ②じゃがいも オリーブオイル ③あぶら さとう	5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③さとう		
E 590*740 P 21. 2*30. 2	E 676*785 P 26. 1*37. 0	E 657*820 P 22. 1*34. 0		