



# 9月の献立表



※牛乳は毎日つきます

★19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
1日(月)	ごはん		ごはん			676 23.3	今日の給食のチヂミは、小麦、卵、鶏がらが使われていないチヂミです。
	マーボー豆腐	豆腐 豚ひき肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ 豆板醤	砂糖 でんぷん	竹の子 人参 長ねぎ しょうが にんにく			
	チヂミ	おから	米粉 じゃがいも ごま油 でんぷん 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ たら にんにく しょうが			
	パンパンジー	鶏ささみ	ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま	もやし 人参 きゅうり			
2日(火)	ココアパン		ココアパン		パン(乳、卵、小麦)	555 22.2	あじは、縄文時代から食されてきた魚で、古くから日本人が親しんできた魚だと言われています。
	チキンヌードルスープ	鶏肉 鶏ガラ	クイティオ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ しょうが にんにく			
	あじフライ	あじ	パン粉 小麦粉 油		パン粉 小麦粉 あじ		
	グリーンサラダ		油 砂糖	ブロッコリー キャベツ きゅうり			
	フレンスクレープブルーベリー	豆乳	砂糖 米粉 水あめ	ブルーベリー			
3日(水)	ごはん		ごはん			568 26.6	サバは大量にとれていたため、魚屋さんが数日間運んで来ましたが、より美味しくいただくことから新鮮なサバという言葉を生まれました。
	けんちんじる	豆腐 かつお節 昆布	じゃがいも	大根 人参 長ねぎ つきこんにやく ほうれん草 椎茸 ごぼう			
	さばのみそに	さば みそ	砂糖 でんぷん				
4日(木)	しょうゆワンタンラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン ワンタン 油	もやし 長ねぎ 木耳 竹の子	ラーメン(小麦) ワンタン	593 24.1	イギリスには「An apple a day keeps the doctor away」ということわざがあります。これは「1日1個のりんごを食べれば病室にからなくて済む」という意味です。
	フレンチドック	ソーセージ 卵 乳	小麦粉 砂糖 でんぷん 油		卵 乳 小麦粉		
	すりおろしりんごゼリー		砂糖 水あめ	りんご			
5日(金)	こうはくカレー	豚肉 うすら卵	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	赤パプリカ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳) うすら卵	772 24.7	朝は運動会です。赤と白の食料を使った応援メニューです。
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
	こうはくフルーツしらたま		白玉もち 砂糖	桃 バイン みかん すいか レモン			
9日(火)	こくとうロールパン		こくとうロールパン		パン(乳、卵、小麦)	632 22.3	コーンスープとコーンポタージュの違いは、コーンの粒が残っているかどうかで名前が違います。
	コーンスープ	鶏肉 鶏ガラ 牛乳	ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ コーン 人参 バジル	牛乳 ルウ(小麦、乳)		
	さつまいものコロッケ	乳 卵	さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 ごま 油		乳 卵 パン粉 小麦粉		
	コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 コーン			
10日(水)	ごはん		ごはん			513 17.0	今月の郷土料理は「福岡県」です。にぐいは、福岡県ではお祭りや冠婚葬祭の際に必ず作られている料理です。
	かぼちゃのだんごじる	昆布 かつお節 みそ	白玉もち	かぼちゃ ごぼう 大根 人参 椎茸 長ねぎ			
	にぐい	鶏肉	里芋 砂糖	人参 こんにやく レンコン ごぼう			
	のりあえ	のり	砂糖	ほうれん草 もやし キャベツ			
	きくらげのり	のり	砂糖 水あめ	木耳 寒天			
11日(木)	わかめうどん	豚肉 豚骨 若布 油揚げ	うどん	小松菜 人参 椎茸 長ねぎ	うどん(小麦)	723 31.7	きちんと「いただきます」「ごちそうさまでした」という言葉を話すように心がけましょう！
	さけのチーズメンチカツ	さけ チーズ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ	さけ 小麦粉 パン粉(小麦) チーズ(乳)		
	キウイ			キウイ	キウイ		
12日(金)	ピリからどん	厚揚げ 豚肉 みそ 豆板醤	ごはん 砂糖 でんぷん 油	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 木耳 にんにく しょうが		697 26.5	フルーツのゼリーあえて使うゼリーは、マスカット味のゼリーです。
	やきぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉	ごま油 でんぷん ぎょうざの皮	キャベツ 玉ねぎ たら	ぎょうざの皮(小麦)		
	フルーツのゼリーあえ		ゼリー	もも バイン みかん			
16日(火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン(乳、卵、小麦)	505 26.1	今月の世界の料理は「ギリシア」です。ムサカとは、グラタンに似た料理でトマト味が特徴です。
	エッグレモンスープ	鶏肉 鶏ガラ 卵		玉ねぎ 人参 セロリ バジル レモン	卵		
	なすとズッキーニのムサカふう	豚ひき肉 粉チーズ	じゃがいも バター	なす ズッキーニ 玉ねぎ にんにく パセリ	粉チーズ(乳) バター(乳)		
	きりほしだいこんのサラダ	ハム	ごま 油 砂糖	切干大根 人参 きゅうり			
	いちごジャム		砂糖	いちご レモン			

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
17日(水)	ごはん		ごはん			504 28.4	さけは、オレンツ色の卵を産していることから魚の卵だと知られていますが、実は白身の魚に分類されます。さけのオレンツ色はアスタキサンチンという色素が蓄積されているからです。
	とりにくごんさいのしょうゆじる	鶏肉 かつお節 昆布	じゃがいも	大根 人参 つきこんにやく 長ねぎ			
	さけのしおやき	さけ			さけ		
	こんぶあえ	昆布		もやし きゅうり			
18日(木)	みそラーメン	豚肉 豚骨 みそだれ(小麦、卵、みそ)	ラーメン ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	ラーメン(小麦) みそだれ(小麦、卵)	525 25.1	銅路産パプリカを塩昆布で和えて和風のサラダにしました。
	わかさポテト	青のり	じゃがいも 油				
	パプリカとしおこんぶのサラダ	塩昆布	ごま油	赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ 玉ねぎ			
★19日(金)	たけのこいりハヤシライス	牛肉 チーズ	ごはん 油 ルウ(小麦粉)	竹の子 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	チーズ(乳) ルウ(小麦粉)	828 22.8	玉ねぎを毎日、食べることで、免疫力の向上や血液をサラサラにする効果などが期待されています。
	ごぼうサラダ		マヨネーズ ごま	ごぼう 人参 きゅうり コーン			
	はちみつレモンゼリー		はちみつ	レモン			
22日(月)	ごはん		ごはん			677 28.6	キャベツは、世界最古の野菜の一つだと言われています。ヨーロッパでは紀元前から栽培されていたそうです。
	トックのちゅうかスープ	豚肉 豚骨	トック ごま油	木耳 白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ			
	ミートボールのあますあんかけ	豚ひき肉 鶏ひき肉	油 砂糖	玉ねぎ しょうが にんにく			
24日(水)	ごはん		ごはん			609 32.0	ごぼうには、多くの食物繊維が含まれているため、体の中をきれいにしてくれる力があります。
	ぶたじる	豚肉 昆布 かつお節 豆腐 みそ	じゃがいも	ごぼう 大根 人参 つきこんにやく 長ねぎ しょうが			
	とりにくのしょうがやき	鶏肉		しょうが			
25日(木)	きんぴらごぼう		砂糖 油 ごま	ごぼう 人参		541 21.2	マスカットは、古代エジプト時代から栽培されていた歴史があり、主に温暖な気候で育つことが特徴的な果物です。
	スパゲティボロネーゼ	豚ひき肉	スパゲティ 油 砂糖 デミグラスソース(小麦粉)	人参 玉ねぎ ピーマン トマト	スパゲティ 小麦粉		
	フレンチサラダ		油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり			
26日(金)	マスカットゼリー			マスカット		619 24.4	糖質が低く、結核に有効な食材は、シャリッとした食感が特徴です。
	ホイコーローどん	鶏肉 みそ 豆板醤 甜麺醤	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ	オイスターソース		
	はくさいのからししょうゆあえ			白菜 人参 からし			
30日(火)	なし			なし	なし	630 29.6	7月に提供することが出来なかったチャイニーズチキンをリベンジします。ぜひ、楽しみにしてください。
	パンズパン		パンズパン		パン(乳、卵、小麦)		
	たんざくワンタンスープ	豚肉 豚骨	ワンタン	人参 玉ねぎ 白菜 木耳 椎茸 にんにく しょうが しめじ	ワンタン		
	チャイニーズチキン	鶏肉 コチュジャン	砂糖	しょうが にんにく			
キャベツのマヨサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ コーン				

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

## 生活リズムを整えよう



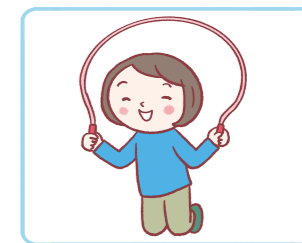
早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす