

平成24年度9月分(20回)献立表



月	火	水	木	金
<p>～今月の目標～</p> <p>正しい食生活を取り戻そう!</p>	<p>夏バテ解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう!</p> <p>まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人もいます。「早起き、早寝、朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう!</p> <p>朝ごはんを食べてくることは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割を持っています。</p>			<p>1(土曜日)</p> <p>牛乳 カレーライス キャベツのサラダ くだもの</p> <p>エネルギー 988kcal たんぱく質 25.8g</p>
3	4	5 日本型食生活	6	7 日本型食生活
<p>牛乳 冷やしきつねうどん 舟きゅうり 大学芋</p> <p>エネルギー 903kcal たんぱく質 28.5g</p>	<p>牛乳 ピラフきのソースかけ じゃがいものフレンチサラダ くだもの</p> <p>エネルギー 873kcal たんぱく質 22.0g</p>	<p>牛乳 ごはん いかのしょうが焼き 肉じゃが みそ汁(豆腐)</p> <p>エネルギー 798kcal たんぱく質 37.9g</p>	<p>牛乳 バターロール ポテトグラタン 豆腐入り春雨スープ くだもの</p> <p>エネルギー 874kcal たんぱく質 34.5g</p>	<p>牛乳 わかめ大豆ごはん 鮭のチャンチャン焼き きゅうりのピリ辛ドレッシング むらくもスープ</p> <p>エネルギー 866kcal たんぱく質 38.7g</p>
10	11 日本型食生活	12	13	14 日本型食生活
<p>牛乳 スパゲティミートソース パンプキンサラダ くだもの</p> <p>エネルギー 957kcal たんぱく質 30.8g</p>	<p>牛乳 高野豆腐のそぼろご飯 ごま酢あえ 田舎汁</p> <p>エネルギー 821kcal たんぱく質 34.2g</p>	<p>牛乳 中華丼 もやしときゅうりの中華あえ もずくスープ</p> <p>エネルギー 829kcal たんぱく質 37.0g</p>	<p>牛乳 イカフライドッグ ビーンズチャウダー 海藻サラダ(ごま風味) くだもの</p> <p>エネルギー 898kcal たんぱく質 39.0g</p>	<p>牛乳 ごまとじゃこのごはん 卵焼き(とりひき肉) からし和え 豆腐のすまし汁</p> <p>エネルギー 805kcal たんぱく質 35.7g</p>
17 敬老の日	18 日本型食生活	19	20	21
<p>6月の給食の調理食品(献立:五目冷麺、スパイシーポテト、キウイ)の放射能検査を6月19日に実施しました。 検査結果は、「検出せず」でした。</p>	<p>牛乳 ごはん さんまのかば焼き 茎わかめのきんぴら 利休汁</p> <p>エネルギー 956kcal たんぱく質 32.1g</p>	<p>牛乳 チリコンカン オニオンドレッシングサラダ フルーツカクテル</p> <p>エネルギー 964kcal たんぱく質 28.6g</p>	<p>定期考査のため給食なし 7月の給食の調理食品(献立:ごはん、卵焼き、塩ナムル、冷凍パイン)の放射能検査を7月5日に実施しました。 検査結果は、「検出せず」でした。</p>	<p>牛乳 けんちんうどん もやしのサラダ かぼちゃ団子</p> <p>エネルギー 904kcal たんぱく質 32.0g</p>
24 日本型食生活	25	26 日本型食生活	27	28
<p>牛乳 ふりかけごはん(おかか) 鮭の塩焼き おひたし みそ汁(かぶ、わかめ) くだもの</p> <p>エネルギー 802kcal たんぱく質 34.3g</p>	<p>牛乳 ソフトフランスパン タンドリーチキン 粉ふきいも(バジリコ) トマト入りスープ</p> <p>エネルギー 772kcal たんぱく質 39.0g</p>	<p>牛乳 大山おこわ 月葉汁 焼きししゃも アーモンドあえ</p> <p>エネルギー 866kcal たんぱく質 31.6g</p>	<p>牛乳 五目冷麺 じゃがいものホイル焼き フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 939kcal たんぱく質 29.6g</p>	<p>牛乳 《セレクト》 A、ナシゴレン B、ジャンバラヤ たけのこ入りわかめスープ じゃがいものハニーサラダ</p> <p>エネルギー A 839kcal B 897kcal たんぱく質 A 30.5g B 28.4g</p>
30(日曜日)	<p>総合防災訓練</p> <p>見直そう! 日本型食生</p> <p>日本型食生活とは、米を中心とした野菜、魚、海藻、豆をたっぷり入れた食事のことで、小麦粉に依存した欧米型食生活と比べると栄養のバランスも良く、健康的といわれています。日本が世界の中で長寿国となっている理由の一つです。「まごわやさしい」という言葉は、健康的な食生活に役立つ和の食材の頭文字を覚えやすく言い換えたものです。</p>			
<p>牛乳 パエリア ミネストローネ くだもの</p> <p>エネルギー 837kcal たんぱく質 32.3g</p>	<p>まごわやさしい</p> <p>豆 ごま わかめ 野菜 魚 しいたけ 芋</p>			