

実施日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる赤のなかま	熱や力になる 黄のなかま	体の調子を整えるのなかま	エネルギー	一口メモ
							たんぱく質	
3月	あんかけごはん	MILK	じゃがいもの煮物 くだもの(冷凍みかん)	豚肉 いか 豚骨 牛乳	米 油 糸こんにやく さとう かつお 醤油 こんにやく じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな ごぼう みかん キャベツ	619 20.9	ごはん粒を残さずいただきます。
4火	ひ冷やし中華	MILK	マーボーじゃが くだもの(なし)	卵 ハム 白みそ 牛乳 豚肉 赤みそ	中華麺 白ごま 練りごま 油 じゃがいも 醤油 さとう でんぶん	きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが なし	619 26.1	梨は、秋が旬の果物です。
5水	きなこあげパン	MILK	グリーンサラダ ビーンズチャウダー	きなこ 牛乳 豚肉 ベーコン レンズ豆 調理用牛乳 生クリーム	コッパパン さとう 練りごま ごま油 小麦粉 じゃがいも	キャベツ セロリ きゅうり もやし にんにく パセリ たまねぎ にんじん	666 24.3	揚げパンは、東京都大田区で生まれた料理です。
6木	たんたん坦々チャーハン	MILK	あき秋の野菜チップス 豆腐の五目スープ	卵 豚肉 赤みそ 牛乳 豆腐	米 ごま油 さとう でんぶん さつまいも でんぶん 油	干しいたけ チンゲンサイ ねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん ごぼう かぼちゃ たまねぎ きくらげ もやし こまつな	642 20.9	よくかみ、味わっていただきます。
7金	ごはん	MILK	さけしおや だいご 鮭の塩焼き 大豆の五目煮 みそ汁	牛乳 塩さけ 豚肉 大豆 豆腐 白みそ 赤みそ 生わかめ	米 油 こんにやく さとう	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな	620 34.8	一汁二菜(いちじゅうにさい)の和食を、おいしくいただきます。
10月	スパゲッティ なすミートソース	MILK	やさい野菜サラダ くだもの(プルーン)	豚肉 豚骨 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう バター ごま油	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト なす ピーマン キャベツ きゅうり プルーン	620 23.0	夏から秋にかけて旬をむかえるプルーンを、味わいましょう。
11火	わかめごはん	MILK	わかめ 焼きししゃも きんぴら さつま汁	わかめ 牛乳 牛乳 卵 赤みそ 白みそ	米 白ごま 油 ごま油 糸こんにやく さとう こんにやく さつまいも	ごぼう さやいんげん にんじん だいこん 生しいたけ こまつな	603 22.0	きんぴらは、かみかみメニューです。一口30回かんでいただきます。
12水	シーフードライス	MILK	コーンサラダ パインアップルケーキ	鶏肉 えび いか 牛乳 卵 チーズ 調理用牛乳	米 油 バター さとう 小麦粉 バター 三温糖	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン にんじん レモン パインアップル	663 23.2	ごはん粒を残さずいただきます。
13木	や焼きカレーパン	MILK	アップルドレッシングサラダ たまご玉子スープ	豚肉 粉チーズ 牛乳 豚肉 卵	丸パン 油 小麦粉 バター パン粉 さとう じゃがいも でんぶん	セロリ にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり りんご にんじん こまつな	567 23.2	今日のドレッシングには、すりおろしたりんごを使いました。
14金	ごはん	MILK	すがた酢豚 ちゅうかふう 中華風スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豚骨 豆腐	米 じゃがいも でんぶん 油 さとう かつお粉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン しょうが もやし チンゲンサイ	653 21.0	白いごはんとおかずを順番にいただきます。
18火	トマトライスのクリームソース	MILK	ごまだれサラダ くだもの(デラウェア)	鶏肉 調理用牛乳 えび 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 白ごま さとう ごま油	トマト セロリ たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんじん ユウ金 デラウェア	726 24.7	巨峰は、秋が旬の果物です。
19水	けんちんうどん	MILK	キャベツのごま酢和え つきみ だんご じゅうごや 月見団子★十五夜メニュー★	鶏肉 油あげ 牛乳 きなこ	ごま油 里芋 うどん 白いりごま さとう にんじん 小麦粉 さとう	ごぼう だいこん ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん かぼちゃ	653 23.0	今日は、十五夜メニューとして手作り月見団子です。
20木	り栗と舞茸のおこわ	MILK	ニギスの唐揚げ いなかじる 田舎汁	鶏肉 油あげ 牛乳 にぎす 白みそ 赤みそ 豆腐 生わかめ	米 もち米 くり 油 でんぶん じゃがいも	またけ にんじん だいこん こまつな	627 25.8	秋が旬の栗とまたけのおこわをおいしくいただきます。
21金	カレーライス	MILK	かいそう海藻サラダ くだもの(りんご)	豚肉 豚骨 牛乳 海藻ミックス	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マンゴチャツネ トマト もやし きゅうり にんじん 糸寒天 りんご	701 18.7	りんごは、秋が旬の果物です。
25火	ひ冷やしうどん	MILK	★セレクト天ぷら★ (いかとさつまいもまたはかぼちゃ) くだもの(巨峰)	生わかめ 牛乳 いか 卵	うどん さとう 油 小麦粉 さつまいも	ねぎ もやし きゅうり にんじん かぼちゃ きよほう	716 26.1	柿は、秋が旬です。
26水	ブルコギ丼	MILK	わかめスープ くだもの(柿)	豚肉 牛乳 豚骨 生わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ りんご にんにく にら しょうが もやし ねぎ かき	604 21.3	リンゴは、青森県でたくさん生産されます。
27木	くら黒ごとうパン	MILK	さかな魚のカレーパン粉焼き 粉ふきいも マカロニのミネストローネ	牛乳 ホキ 豚肉 豚骨	黒砂糖パン パン粉 オリーブオイル 油 じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ セロリ たまねぎ キャベツ トマト	585 27.4	ミネストローネには、6種類の野菜が入っています。
28金	ごはん	MILK	きせい豆腐 いしかりる 石狩汁 おひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 鮭 白みそ 赤みそ 豆腐	米 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう だいこん こまつな	640 30.0	和食を、おいしくいただきます。

9月分の主な食材の産地(予定)は次の通りです。
市場の供給量によって変更することがあります。

じゃがいも(北海道) 里芋(千葉県) さつまいも(千葉県)
しょうが(高知県) にんにく(青森県) キャベツ(群馬県) こまつな(埼玉県)
にら(茨城県) チンゲンサイ(茨城県) ほうれんそう(千葉県)
ピーマン(茨城県) ねぎ(青森県) セロリ(長崎県) かぼちゃ(北海道)
きゅうり(茨城県) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道)
だいこん(北海道) れんこん(茨城県) ごぼう(青森県) なす(栃木県)
もやし(栃木県) しいたけ(岩手県) しめじ(長崎県) またけ(新潟県)
梨(千葉県) プルーン(長野県) りんご(長野県)
デラウェア(山形県) 巨峰(山梨県) 柿(和歌山県)

今月の給食目標... 時間を守って食べよう



生活リズムを
ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかりと勉強して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

