

# 9月献立表

(中)

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆制品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
2月	米粉パン	○	タンドリーチキン ごぼうサラダ 野菜スープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう セロリ	パン じゃがいも	あぶら
3月	豚キムチ 丼 宇多津中学校 希望こんだて	○	春雨サラダ こまプリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく もやし コーン	こめ むぎ はるさめ さとう プリン	あぶら
4月	麦ごはん	○	さけの香味焼き 磯香和え きんぴらごぼう キャンディチーズ 豆乳プリン	さけ ちくわ	ぎゅうにゅう のり しらすまし チーズ	はねぎ ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが もやし にんじん たけのこ レモン	こめ むぎ ごんにやく さとう プリン	あぶら
5月	小型 コッペ パン	○	ソース焼きスパゲティ グリーンサラダ アーモンドいりこ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり いりこ	にんじん ピーマン きハフリカ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら アーモンド
6月	秋なすの カレー	○	かみかみサラダ アイスバイン	ぎゅうにく ぶたにく いか ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン ハインアッフル	こめ むぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら ごま
9月	全粒粉 パン ソフトチーズ	○	いかのケチャップがらめ ひじきサラダ 冬瓜のスープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき わかめ チーズ	ハセリ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ とうがん たまねぎ コーン	パン でんぶん さとう	あぶら
10月	麦ごはん	○	松風焼き 切干と昆布の酢の物 さわにわん 小魚	とりにく とうふ たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	はねぎ にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり ごぼう たけのこ	こめ むぎ パンこ さとう ごんにやく	ごま
11月	麦ごはん しょうゆ豆	○	じゃがいものもっちり揚 げ たくあん和え 豚汁	かまぼこ たまご ぶたにく みそ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	もやし たくあん ごぼう たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごんにやく	あぶら ごま
12月	セルフ おにぎり	○	高野豆腐の卵とじ もやしのごまドレッシング和え バナナ	こうや豆腐 たまご たまご えび	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
13月	さといも ごはん	○	さんまの塩焼き おおか和え みそ汁 お月見ゼリー	とりにく あぶらあげ さんま かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな はねぎ	えだまめ すだち キャベツ たまねぎ	こめ さといも ゼリー	あぶら
17月	わかめ うどん	○	大豆サラダ かぼちゃのかのご揚げ いもくりタルト	かまぼこ たまご ぶたにく えび うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん はねぎ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	うどん さとう ごむぎこ パンこ タルト	あぶら
18月	中華 どんぶり	○	かぼちゃサラダ なし	ぶたにく いか えび うずらたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり なし	こめ むぎ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨ
19月	コッペ パン りんごジャム	○	鶏肉のレモンソース コールスローサラダ わかめとコーンのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	きハフリカ にんじん はねぎ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン でんぶん さとう ジャム	あぶら
20月	ひじき ごはん	○	かたくちいわしの香り揚 げ ごま和え じゃがいものみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき かたくちいわし わかめ	にんじん はねぎ こまつな	えだまめ キャベツ コーン たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま
24月	ナン	○	キーマカレー かぼちゃのチーズ焼き フルーツゼリーポンチ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ セロリ にんにく なし バナナ みかん	ナン ごむぎこ ゼリー	あぶら
25月	親子 どんぶり	○	さつまいものサラダ ぶどう	とりにく なすと たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ ぶたねぎ しいたけ ぶどう	こめ むぎ さとう さつまいも	アーモンド ノンエッグマヨ

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

# 宇多津町学校給食センター

(中)

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆制品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
26月	枝豆 ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ ごま酢和え 切干大根の煮物	あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん	えだまめ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん しいたけ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
27月	麦ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ ヨーグルト	とうふ ぶたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はねぎ	にんにく しょうが しいたけ キャベツ きゅうり さくらげ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら
30月	ミルク パン	○	さつまいものシチュー 小松菜サラダ ココアビーンズ	とりにく しんがいんげん ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ もやし	パン さつまいも ごむぎこ さとう でんぶん	バター あぶら



**早寝** 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

**早起き** 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

**朝ごはん** 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。



今月のおすすめ給食紹介

## とうがん ~冬瓜のスープ~

「冬」の「瓜」と書きますが、7~9月頃が旬です。

- ＜材料と分量（4人分）×調味料（4人分）＞
- ・ミニ冬瓜・・・1/4個
  - ・たまねぎ・・・1/2個
  - ・にんじん・・・1/3本
  - ・ベーコン・・・2枚
  - ・乾燥わかめ・・・適量
  - ・がらスープ・・・小さじ1
  - ・中華スープ・・・小さじ1/2
  - ・しょうゆ・・・小さじ1
  - ・食塩・・・少々
  - ・こしょう・・・少々

- ＜作り方＞
- ①冬瓜は、わたと種をとり、皮をむいて2cm角に切る。
  - ②たまねぎはさいのめ、にんじんはいちょう切りに切る。
  - ③ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
  - ④鍋に水を入れ、野菜とベーコンを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
  - ⑤調味料で味付けをし、最後にわかめを入れ、できあがり。