

9月献立表

(中)

日	献立名			材料名					
				体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1 火	親子どんぶり	○	さつまいものサラダぶどう	とりく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ふたねぎ しいだけ きゅうり 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
2 水	麦ごはん	○	さばのみそ煮 ゆかり和え きんぴらごぼう	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが にんじん もやし ごぼう	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま
3 木	ミルクパン	○	鶏肉のレモンソース ごぼうサラダ 冬瓜のスープ	とりく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レモン ごぼう きゅうり とうがん たまねぎ コーン	パン でんぶん さとう	あぶら
4 金	五目おこわ	○	ししゃものいそべ揚げ しょうがじょうゆ和え 切干大根煮 かぼちゃマフィン	あぶらあげ あさり	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん こまつな さやいんげん	えだまめ キャベツ しょうが しいだけ きりほしだいこん	こめ もちこめ でんぶん さとう マフィン	あぶら ごま
7 月	全粒粉パン チョコクリーム	○	ボークビーンズ 海藻サラダ なし	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん ハセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン なし	パン じゃがいも さとう チョコクリーム	あぶら
8 火	麦ごはん	○	いかのさらさ揚げ きゅうりの即席づけ さつまい	いか ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう もやし	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま
9 水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ ヨーグルト	どうふ ぶたにく ぶたしパー 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 たまねぎ しいだけ キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら
10 木	黒糖パン	○	じゃがいものミートグラタン ひじきサラダ 野菜スープ ミックスマツ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チース ひじき	トマト にんじん	たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ セロリ	パン こくとう じゃがいも	あぶら アーモンド カシューナッツ
11 金	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 いか ハム	ぎゅうにゅう チース	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり コーン ハインアプル	こめ むぎ じゃがいも ごぼう さとう	あぶら ごま
14 月	米粉パン	○	ナポリタンスパグティ コールスローサラダ ココアビーンズ	ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト きパブリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパグティ でんぶん さとう	あぶら
15 火	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ もやしのごまドレッシング しょうゆ豆 アップルシャーベット	こうや豆腐 とりく たまご たまご えび しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいだけ もやし りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
16 水	ひじき ごはん	○	さばの塩焼き おひたし 貝だくさんみそ汁	とりく あぶらあげ さば かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな はねぎ	えだまめ もやし ごぼう キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま
17 木	麦ごはん	○	納豆 じゃがいものもちり揚げ じゃこサラダ 豚汁	かまぼこ たまご ぶたにく みそ なっとう	ぎゅうにゅう ひじき しらすほし	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり コーン ごぼう たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう こんにゃく	あぶら
18 金	麦ごはん	○	鶏肉のコチュジャン風味 野菜のゆず香和え かきたまスープ	とりく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり キャベツ ゆず だけのこ きくらげ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら
23 水	五目 うどん	○	かたくちいわしの香り揚げ 切干と青菜のごま酢和え いもくりタルト	かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん はねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ しめじ きりほしだいこん	うどん さとう でんぶん タルト	あぶら ごま
24 木	チース パン	○	かぼちゃのオムレツ イタリアンサラダ わかめスープ かみかみ大豆	たまご ベーコン こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう チース わかめ	かぼちゃ あかパブリカ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しめじ	パン	あぶら ドレッシング

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					
				体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
25 金	麦ごはん	○	さけの香味焼き キャベツのごま和え さといものみそ汁 豆乳プリン	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが レモン キャベツ コーン たまねぎ	こめ むぎ さとう さといも プリン	ごま
28 月	コッパ パン はちみつ マーガリン	○	さつまいものシチュー 小松菜サラダ アーモンドいりこ	とりく しろいんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう いりこ	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 こむぎ さとう はちみつ	あぶら バター アーモンド マーガリン
29 火	麦ごはん あさり佃煮	○	あじの三杯酢づけ パセリポテト 野菜のみそ汁 ペビーチース	あじ あぶらあげ みそ あさり	ぎゅうにゅう チース	にんじん はねぎ パセリ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
30 水	中華 どんぶり	○	かぼちゃサラダ なし	ぶたにく いか えび うすらたまご	ぎゅうにゅう チース	にんじん かぼちゃ	しょうが だけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨ

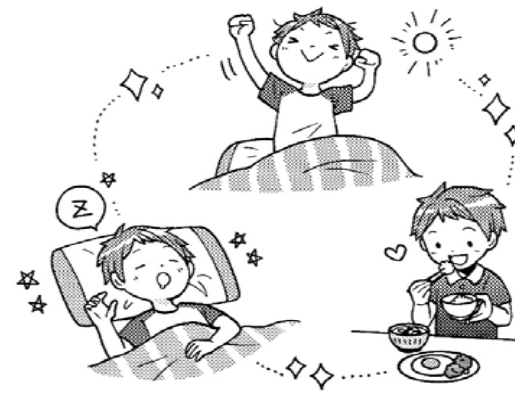
9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

生活リズムをととのえよう!

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



今月のおすすめ
給食紹介

~じゃがいものもちり揚げ~

＜材料（4人分）＞

- ・じゃが芋・・・中3個
- ・糸かまぼこ・・・30g
- ・にんじん・・・1/4本
- ・卵・・・・・・・・1/2個
- ・揚げ油・・・・適量

＜調味料（4人分）＞

- ・でん粉・・・大さじ1
- ・塩・・・・少々
- ・こしょう・・・少々

＜作り方＞

- ①じゃが芋はゆでて、つぶしておく。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③①に②とかまぼこ、卵、調味料を入れ、よく混ぜる。
- ④③を小判型にし、油でこんがり揚げる。

糸かまぼこは、かまぼこをせん切りにしたり、かにかまをほくして使ってもおいしいです。