

日 曜	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	小 中
4 火	むぎごはん	むぎごはん			586
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	なつやさいカレー		ぶたにく チーズ	にんにく しょうが かぼちゃ なす あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん	754
	ダイコンサラダ		ツナ	だいこん きゅうり コーン	
	きよほう(小2こ・中3こ)			きよほう	
★ふくじんづけ	さとう		だいこん うり		
5 水	ミルクロールパン	パン			672
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ミネストローネ	マカロニ さとう	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん パセリ トマト	850
	さわらのバジルソテー	オリーブあぶら こむぎこ パター	さわら	たまねぎ きピーマン あかピーマン	
	コールスローサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ えだまめ きゅうり コーン	
6 木	ごはん	ごはん			581
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	チンゲンサイのスープ	でんぷん	ぶたにく	にんにく チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ いら しいたけ	766
	★あげぎょうざ(小2こ・中3こ)	こむぎこ こめあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	ささみ わかめ こんぶ ぶりの とさかのり たまご	キャベツ きゅうり		
7 金	ごはん	ごはん			670
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	838
	★けんちんしのだのごまだれかけ	しよくぶつあぶら ごま でんぷん さとう	とうふ あぶらあげ たら		
	きくかいりあえもの	さとう		にんじん だいこん きく	
れいとうみかん			みかん		
10 月	作ってみよう！チーズバーガー				
	サンドイッチパンズパン	パン			640
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいスープ	じゃがいも	ウインナー だいず ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース	たまねぎ にんじん コーン	790
	★あいちけんさんしよくざいいりハンバーグ		ぶたにく とりにく	たまねぎ れんこん	
チーズサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ きゅうり		
11 火	ちゅうかめん	めん			581
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みそラーメンスープ	でんぷん	わかめ みそ	にんじん もやし たまねぎ たけのこ こまつな ねぎ コーン	686
	パンバンジーサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ささみ たまご	キャベツ きゅうり	
だいがくいも	さつまいも こめあぶら さとう でんぷん				
12 水	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			628
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも さとう こむぎこ パター	ぎゅうにく	しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト	794
	とりにくのガーリックソースかけ	でんぷん さとう	とりにく	にんにく	
ごぼうのかみかみサラダ	ドレッシング		ごぼう きゅうり キャベツ		
13 木	むぎごはん	むぎごはん			661
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はっほうさい	でんぷん	ぶたにく うずらたまご	はくさい たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	834
	★あいちのやさしいはるまき	こめあぶら こむぎこ	とりにく	キャベツ れんこん にんじん	
きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン		
14 金	カレーピラフ	アルファかまい オリーブあぶら	とりにく	たまねぎ エリンギ えだまめ しめじ	598
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいのコンソメ	じゃがいも	ウインナー だいず ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース	にんじん だいこん コーン	735
オレンジポンチ			がまごおりみかんゼリー もも バインアップル オレンジジュース		
18 火	ごはん	ごはん			746
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボどうふ	さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	958
	★まぐろとごぼうのだいずがらめ	こめあぶら さとう でんぷん しょうしんこ	だいず まぐろ	ごぼう	
ちゅうかめんいりサラダ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	ささみ	キャベツ きゅうり		
19 水	「南知多のお魚の日」				
	ごはん	ごはん			634
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう	ぶたにく はんぺん	たまねぎ にんじん えだまめ	805
	★あつやきたまごのしょうがあんかけ	さとう でんぷん	たまご	しょうが	
しらすぼしとこまつなとうやどうふのあえもの	さとう ごまあぶら	しらすぼし こうやどうふ	こまつな キャベツ		

日 曜	献 立 名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	小 中
20 木	ごはん	ごはん			653
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうふのしろみそしる		とうふ ぶたにく わかめ とうにゅう みそ	たまねぎ かぼちゃ こまつな えのきたけ	825
	★さといもコロッセ	さといも パンこ こめあぶら	とりにく		
	ひじきとだいずのふくめに	こめサラダあぶら さとう ごまあぶら	ひじき あぶらあげ だいず	こんにやく にんじん	
21 金	ごはん	ごはん			585
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	★きわかめいりとりだんごじる	でんぷん	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	744
	やきざけのきのこあんかけ	さとう でんぷん	さけ	しめじ エリンギ しいたけ	
	きりぼしだいこんのふくめに	さとう	あぶらあげ はんぺん	きりぼしだいこん にんじん こんにやく	
★つきみゼリー	さとう		みかんかじゅう		
25 火	ソフトめん	ソフトめん			693
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ミートソースかけ	こむぎこ バター さとう	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト	828
	ツナサラダ	マヨネーズ	ツナ	あかピーマン キャベツ きゅうり コーン こまつな	
	れいとうみかん			みかん	
26 水	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			640
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	こうやどうふのたまごじに	さとう でんぷん	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	798
	さばのしおやき やさいのゆかりあえ	雨知多町産の 鯖です。	さば	キャベツ きゅうり はくさい ゆかりこ	
27 木	ごはん	ごはん			606
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうがんスープ	ごまあぶら でんぷん	ぶたにく	とうがん にんじん えだまめ ねぎ しいたけ エリンギ コーン	795
	★しゅうまいのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ) ビーフンいりやさしいため	こむぎこ さとう ビーフン さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ キャベツ ビーマン	
28 金	ごはん	ごはん			633
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みだくさんじる	でんぷん さといも	とりにく あつあげ みそ	ごぼう たまねぎ しめじ だいこん ねぎ	809
	味わおう！我が家のアイデア料理 しらすぼしとじゃがいものかきあげ	じゃがいも こむぎこ こめあぶら	しらすぼし のり		
	うのはなのいりに	こめサラダあぶら さとう	おから はんぺん	にんじん コーン えだまめ	
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。				エネルギー摂取基準 (kcal)	640
※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。					820

今月の行事食



給食予定回数 17回

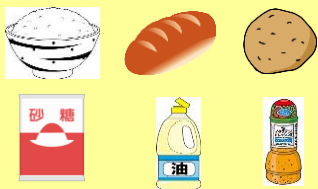
重陽の節句(ちょうようのせっく)

9月9日は、「重陽の節句」です。菊に長寿を祈ります。陽(奇数)で一番大きな数字9が重なっていることから、重陽といわれます。古くは、奈良時代に宮中や寺院で菊を鑑賞する宴を催したそうです。給食では、7日(金)に「菊花入り和え物」を出します。お楽しみに。

食べ物のたらきを知ろう

1つの食品には、複数の栄養素が含まれていますが、全ての栄養素をちょうどよい割合で含んでいる食品はありません。食品を組み合わせる必要があります。

エネルギーのもとになる食品



体をつくるもとになる食品

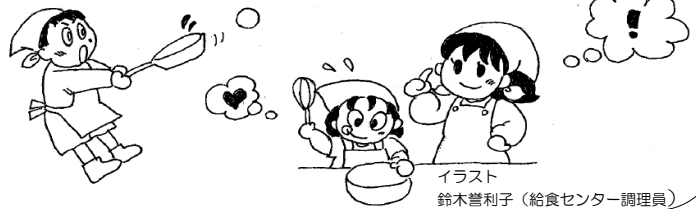


体の調子を整えるもとになる食品



我が家のアイデア料理

受賞者の方からみなさんへメッセージ
「臭みのあるしらす干しを食べやすいようにかき揚げにしました。」



「命の恵み ♥ いただきます」



巨峰(きょほう)

東浦町 水野雅宣さん

4日(火)の巨峰は、東浦町産です。生産者の水野さんからみなさんへメッセージです。

「東浦町で愛情込めて栽培したぶどうです。ぶどうだけでなく、知多半島で栽培されている農作物に興味を持ってもらい、身近に感じてもらえたら嬉しいです。」