

9月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p> <p>ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん</p>		<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>665kcal</td> <td>813kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.7g</td> <td>29.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.4g</td> <td>24.6g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	665kcal	813kcal	たんぱく質	24.7g	29.5g	脂質	21.4g	24.6g	<p>1 コッペパン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 キャベツと豆のサラダ 牛乳</p> <p>9がつのしよくいくもくひょうも、8がつにひきつき「しよくもつアレルギーについてしろう」です。9がつもきゅうしよくをしかりとたべて、げんきなからだですこししましょう。</p>	<p>2 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ キムチ風味サラダ 牛乳</p> <p>キムチはわかしはおしてつけたもので、からみはありませんでした。なまえのゆらひは、やさしいのおつけをいみする「チムチェ」からきています。</p>
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	665kcal	813kcal															
たんぱく質	24.7g	29.5g															
脂質	21.4g	24.6g															
赤			~おもにからだをつくるたべもの	ウイナー だいず あおだいず ぎゅうにゅう	とうふ わかめ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう												
緑			~おもにからだのちようしをととのえるたべもの	はくさい えのき にんじん ながネギ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ	たけのこ しめじ ながネギ キャベツ たまねぎ なら												
黄			~おもにエネルギーのもとになるたべもの	パン マカロニ こむぎこ パター こめあぶら さとう てぼうまめ きんとさまめ イタリアンドレッシング	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ ごま												
	<p>5 わかめごはん じゃがいものみそ汁 厚焼きたまご とりささみの和え物 牛乳</p> <p>わしよくのひには、わかめごはんのように、あじつきのごはんをだすときがあります。それは、しるいごはんがにがてなひとにも、しっかりとごはんをたべてほしいからです。</p>	<p>6 ちゃんこうどん 信田煮 小魚 牛乳</p> <p>こざかなのさかなのしゅいは「カタクチワシ」です。したあごがちいさく、うわあごがつきでいて、かたほうのくちしがないようにみえることかなづけられたといわれています。</p>	<p>7 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳</p> <p>マーボーじゃがは、ぶつうのマーボーどうふにじゃがいもをいれたいようです。すこしあじがこいので、ごはんとしようすにくみあわせてたべてください。</p>	<p>8 ブランパン ウィナースープ ハンバーグ スパゲッティサラダ 牛乳</p> <p>きょうのブランパンには、きれめがはいつているので、ハンバーグをさめてハンバーガーにしてたべるのがおすすめです。</p>	<p>9 さつまいもごはん すまし汁 とりのから揚げ お月見ゼリー 牛乳</p> <p>☆おたのしみ☆</p>												
赤	わかめ あつあげ みそ たまご とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ひじき あぶらあげ こざかな ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	ウイナー とりにく ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう												
緑	なめこ たまねぎ はくさい きゅうり にんじん	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ながネギ ほししいたけ ほうれんそう	にんじん ながネギ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	だいこん ほうれんそう にんじん ながネギ ほししいたけ												
黄	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	うどん はるさめ さとう でんぶん	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん はるさめ	パン でんぶん こめあぶら こむぎこ さとう パター スパゲッティ イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん さつまいも さとう ごま でんぶん こむぎこ こめあぶら ゼリー												
	<p>12 ごはん 豚汁 いわしの梅煮 こまつなのごま和え 牛乳</p> <p>いわしには、ほねやはのざいりょうとなるカルシウムがおおくふくまれています。きゅうしよくのにざかなは、ほねまでやわらかくしているので、まるごとたべることが出来ます。</p>	<p>13 しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ ももゼリー 牛乳</p> <p>きゅうしよくのラーメンのスープは、かつおぶしとこんぶからダシをとっています。こだわりのスープですが、あじがこいので、のみすぎないようにしましょう。</p>	<p>14 こぎつねごはん 厚揚げのみそ汁 焼き春巻き 牛乳</p> <p>「こぎつねごはん」は、ぎつねのこうぶつだといわれているあぶらあげが、こぎつねのみみのようにちいさくちぎられていることかなまえがつけられました。よくかんでたべてください。</p>	<p>15 バターパン コーンスープ 肉だんごケチャップ味 ごまポテトサラダ 牛乳</p> <p>みなさんは、パンをたべるときにひとくちでなんかいかにしていますか？やわらかいパンは、ごはんよりもかむかいすがすくなくります。パンもおかすもよくかんでたべてください。</p>	<p>16 ポークカレーライス フルーツドレッシングサラダ 牛乳</p> <p>フルーツドレッシングサラダには、あまなつみかんがつかわれています。なつみかんよりもすっぱくなくてあまみがあり、さっぱりとしたあじわいがとくちょうです。</p>												
赤	ぶたにく とうふ みそ いわし ぎゅうにゅう	ぶたにく はんぺん チーズ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ あつあげ みそ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう												
緑	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながネギ こんにやく もやし こまつな	もやし たまねぎ はくさい メンマみずに にんじん ながネギ	たまねぎ にんじん キャベツ ながネギ	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん	たまねぎ にんじん キャベツ あまなつみかん きゅうり												
黄	ごはん じゃがいも こめあぶら ごま さとう	ラーメン こめあぶら ごまあぶら さとう ゼリー	ごはん ごま じゃがいも はるさめ こめあぶら	パン こむぎこ パター さとう パンこ じゃがいも ごまドレッシング ごまあぶら	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら はちみつ オレンジジュース オリーブオイル さとう												
	<p>19 敬老の日</p>	<p>20 焼きそば 中華スープ たこ焼き 牛乳</p> <p>焼きそばは、メンと具(く)をそれぞれあじつけをしてさいごにまぜあわせています。きゅうしよくセンターオリジナルのあじつけです。</p>	<p>21 ごはん・ひじきのり 玉ねぎのみそ汁 さばのみぞれ煮 くきわかめの和え物 牛乳</p> <p>さばのみぞれの「みぞれ」にはだいはんをすりおろしたものがさらさらゆきのみぞれにしていることかなづけられました。</p>	<p>22 チョコチップパン えびボールスープ チキンナゲット イタリアンサラダ 牛乳</p> <p>あじはしよくふんひで、3れんきゅうになります。がっこうがおやすみのひも、1にち3しよくのしよくしをしっかりとって、せいかつリズムをくすさないようにしましょう。</p>	<p>23 秋分の日</p>												
赤		ぶたにく たこ たまご ぎゅうにゅう	さば のり ひじき あぶらあげ みそ ちくわ くきわかめ ぎゅうにゅう	えび しるみぎかな ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう													
緑		キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん とうもろこし たけのこ なら ながネギ ほししいたけ	たまねぎ にんじん だいこん もやし	たまねぎ はくさい しめじ ながネギ キャベツ きゅうり にんじん													
黄		焼きそばメン こめあぶら ごまあぶら さとう たこやきのかわ	ごはん さとう	パン さとう でんぶん こむぎこ イタリアンドレッシング オリーブオイル													
	<p>26 中華丼 もやしのナムル プリン 牛乳</p> <p>ちゅうかどんには、うすらのたまごがはいつています。きょうのきゅうしよくで、ちゅうかどんにつかわれているうすらのたまごのかすは、ぜんぶで600くらひです。</p>	<p>27 スープスパゲッティ ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳</p> <p>きょうのベビーチーズは、1こで270ミリグラムのカルシウムをとることが出来ます。ぎゅうにゅうパックにかけられているカルシウムのりょうもかかんにしてきましょう。</p>	<p>28 ごはん なめこのみそ汁 すき焼き風煮 水菜のいそ和え 牛乳</p> <p>なめこのぬめりは、かんそうやムシからみをもるためのものです。ぬめりにはしよくもつせんいんがはいついて、からだにうおいをあたえてくれることかなづけられています。</p>	<p>29 黒糖パン ポトフ プレーンオムレツ コーンサラダ 牛乳</p> <p>ポトフはフランスのわいてりょうりのひとつです。フランスごで「ポト」は「なべつぽい」、「フ」は「火(ひ)」というひで、あわせると「ひにかけたなべ」というひがあります。</p>	<p>30 ハヤシライス 果物のゼリー和え 牛乳</p> <p>「ハヤシライス」の「ハヤシ」とは、にくやゆさいなどをこまかくきざむ「ハッシュ」がなまったもので、せしいきは「ハッシュビーフアンドライス」といいます。</p>												
赤	うすらのたまご ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう	ウイナー ハム チーズ ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ ぶたにく ハム のり ぎゅうにゅう	ウイナー たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう												
緑	はくさい たまねぎ にんじん ビーマン もやし きゅうり	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん とうもろこし キャベツ	なめこ ながネギ はくさい たまねぎ しらたき ごぼう にんじん ほししいたけ もやし みずな	だいこん たまねぎ にんじん ながネギ キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんじん しめじ おうとう みかん バイン												
黄	ごはん むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん プリン	スパゲッティ パター こめあぶら こむぎこ オリーブオイル	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	パン さとう こめあぶら イタリアンドレッシング	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら さとう ゼリー												