

# うれしい給食 1号

令和4年9月

月	火	水	木	金	
<p><b>9月給食だより</b></p> <p>新学期になりました。残暑はまだ厳しいですが、少しずつ秋の訪れを感じる季節です。この時期は、睡眠不足・暑さによるストレス・紫外線・冷たい食べ物の食べ過ぎや冷房などにより、夏の疲れが出やすくなります。疲れをとるには早寝早起きで睡眠をしっかりとりましょう。また、これからの季節「食欲の秋」と言われるように、美味しい野菜や果物がたくさん出回ります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて、元気いっぱい過ごしましょう！</p> <p><b>秋の味覚：さつま芋・きのこ・りんご・かぼちゃ・ぶどう・チンゲン菜・梨</b></p>					
<p>1 <b>ごはん</b> 江戸っ子煮 きゃべつのごまドレサラダ すまし汁</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 白ごま マヨドレ 酢 濃口 砂糖 ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>			<p>2 <b>ごはん</b> 牛肉とさつま芋の煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁</p> <p>○精白米 ○牛肉 さつま芋 人参 板こんにゃく 竹輪 いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○ブロッコリー きゃべつ きゅうり 濃口 みりん ○薄揚げ 大根 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>キャロット蒸しパン 牛乳</p>		
<p>5 <b>ごはん</b> マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ 黄桃</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○春雨 きゅうり 人参 酢 砂糖 淡口 ごま油 ○太もやし 人参 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>		<p>6 <b>チャーハン</b> ビーフンの炒め物 洋風スープ りんご</p> <p>○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ プイヨン ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○冬瓜 小松菜 プイヨン</p> <p>揚げパンきな粉 牛乳</p>	<p>7 (軽給食) おにぎり弁当</p> <p>手作りクッキー 牛乳</p>	<p>8 <b>お弁当</b></p> <p>お菓子 牛乳</p>	
<p>12 <b>ごはん</b> ささみフライ ひじきの和風サラダ すまし汁 オレンジ</p> <p>○精白米 ○ささみ とんかつソース 砂糖 みりん ケチャップ ○ひじき 人参 きゅうり コーン 黒潮だし 濃口 みりん 砂糖 マヨドレ ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>13 <b>野菜あんかけうどん</b> じゃがいもの天ぷら バナナ</p> <p>○うどん 鶏肉 白菜 大根 人参 青ねぎ 土生 姜 黒潮だし 淡口 みりん 塩 片栗粉 ○じゃが芋 天ぷら粉</p> <p>おほかおにぎり 牛乳</p>	<p>14 <b>牛丼</b> チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁 フルーツゼリー</p> <p>○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく 白菜 えのき 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 酒 ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 淡口 酢 ごま油 ○麩 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>マフィン 牛乳</p>	<p>15 <b>お弁当</b></p> <p>お菓子 牛乳</p>		
<p>19 <b>敬老の日</b></p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>20 <b>ごはん</b> 揚げぎょうざ スパゲティサラダ 洋風スープ 黄桃</p> <p>○精白米 ○ぎょうざ ○スパゲティ きゅうり 人参 玉ねぎ ハム 砂糖 マヨドレ ○きゃべつ 人参 プイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>21 <b>卵不使用イエローロール</b> コーンクリームシチュー ドレッシングサラダ りんご 牛乳</p> <p>○卵不使用イエローロール ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン クリームシチューの素 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>おはぎ お茶</p>	<p>22 <b>お弁当</b></p> <p>お菓子 牛乳</p>		
<p>26 <b>秋の五目ごはん</b> もやしのごま和え すまし汁 梨 漬物 ☆お誕生会 黒糖まんじゅう☆</p> <p>○精白米 えのき しめじ 薄揚げ 五目ごはんの素 ○もやし 人参 ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○麩 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>27 <b>ごはん</b> さわらの煮付け 海藻サラダ みそ汁 バナナ</p> <p>○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 濃口 砂糖 酢 ごま油 ○豆腐 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>さつま芋ケーキ 牛乳</p>	<p>28 (軽給食) おにぎり弁当</p> <p>ドーナツ 牛乳</p>	<p>29 <b>お弁当</b></p> <p>お菓子 牛乳</p>		
<p>30 <b>豚にらラーメン</b> 白菜ときゅうりのサラダ パイナップル</p> <p>○中華そば 豚肉 にら 太もやし きゃべつ 人参 中華料理の素 ○白菜 きゅうり かつお節 白ごま 砂糖 酢 淡口 ごま油</p> <p>りんご寒天 ビスケット 牛乳</p>					

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 1号エネルギー 385kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.1g