

うれしい給食 3号

令和4年9月

月	火	水	木	金		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 9月給食だより </div> <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、元気いっぱいに過ごしましょう！</p> <p>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</p>						
<p>1 ごはん 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 style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>			<p>2 ごはん 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 style="text-align: center;">キャロット蒸しパン 牛乳</p>			
<p>5 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ</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 style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>		<p>6 チャーハン ビーフンの炒め物 洋風スープ</p> <p>○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ フイヨン ○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 フイヨン</p> <p style="text-align: center;">揚げパンきな粉 牛乳</p>	<p>7 (軽給食) おにぎり弁当</p> <p style="text-align: center;">手作りクッキー 牛乳</p>	<p>8 ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜三色和え すまし汁</p> <p>○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 片栗粉 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○わかめ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>		<p>9 ポークカレーライス フレンチサラダ</p> <p>○精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース カレーパウダー パイナップルシロップ ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃパンケーキ りんご 牛乳</p>
<p>12 ごはん ささみフライ ひじきの和風サラダ すまし汁</p> <p>○精白米 ○ささみ 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 style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>		<p>13 野菜あんかけうどん じゃがいもの天ぷら</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 style="text-align: center;">おかかおにぎり 牛乳</p>	<p>14 牛丼 チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁</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 style="text-align: center;">マフィン 牛乳</p>	<p>15 ごはん 鶏の照り焼き こぶき芋 きゃべつのおかか和え 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○鶏肉 濃口 砂糖 みりん 酒 ○じゃが芋 青のり ○きゃべつ 人参 かつお節 濃口 砂糖 みりん ○玉ねぎ 人参 フイヨン</p> <p style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>		<p>16 ごはん 豚肉と野菜の煮込み 小松菜のお浸し 中華スープ</p> <p>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 焼き豆腐 酒 突きこんにゃく 黒潮だし 濃口 みりん 砂糖 ○小松菜 人参 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○白菜 えのき 中華料理の素</p> <p style="text-align: center;">お好み焼き 牛乳</p>
<p>19 敬老の日</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>		<p>20 ごはん 揚げぎょうざ スパゲティサラダ 洋風スープ</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 フイヨン</p> <p style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>	<p>21 卵不使用イエローロール コーンクリームシチュー ドレッシングサラダ</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 style="text-align: center;">おはぎ 牛乳</p>	<p>22 焼きそば かぼちゃの煮物 みそ汁</p> <p>○中華そば 豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 とんかつソース 濃口 ケチャップ 砂糖 ○かぼちゃ グリーンピース 淡口 砂糖 ○小松菜 人参 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>		<p>23 秋分の日</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>
<p>26 秋の五目ごはん もやしのごま和え すまし汁</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 style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>		<p>27 ごはん さわらの煮付け 海藻サラダ みそ汁</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 style="text-align: center;">さつま芋ケーキ 牛乳</p>	<p>28 (軽給食) おにぎり弁当</p> <p style="text-align: center;">ドーナツ 牛乳</p>	<p>29 ごはん 豆腐と野菜のお焼き ポテトサラダ 中華スープ</p> <p>○精白米 ○豆腐 ツナ コーン 人参 片栗粉 小麦粉 濃口 塩 こしょう ○じゃが芋 きゅうり 玉ねぎ 人参 マヨドレ 砂糖 ○チンゲン菜 玉ねぎ 中華料理の素</p> <p style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>		<p>30 豚にらラーメン 白菜ときゅうりのサラダ</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 style="text-align: center;">りんご寒天 ビスケット 牛乳</p>
<p>☆お誕生日会 かぼちゃまんじゅう 牛乳☆</p>						

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 473kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.4g