



きゅうしょくだより

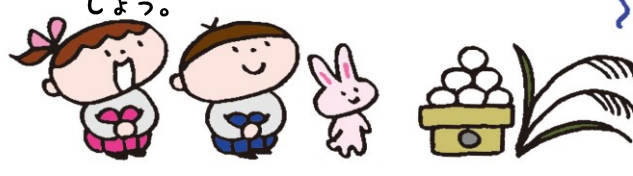


2	月	チーズ	プロセスチーズ		
3	火	牛乳 ご飯 鶏肉のさっぱり煮	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生)	しょうが(生) にんにく(生) 玉葱 人参 ぶなしめじ(生) さやいんげん(生)	精白米 水 砂糖 片栗粉
4	水	かぼちゃのサラダ カレー肉じゃが 巨峰	プレーンヨーグルト 木綿豆腐 みそ	日本かぼちゃ(生) きゅうり 乾燥わかめ(素干し)	砂糖
5	木	牛乳 ご飯 かじきの甘酢あんかけ カレー肉じゃが 巨峰	普通牛乳 めかじき 豚 大型 肩ロース(脂身付生)	さやえんどう(生) 人参 玉葱 人参 玉葱 グリンピース(冷凍)	精白米 片栗粉 サラダ油 水 砂糖 じゃがいも 砂糖 サラダ油
6	金	牛乳 ご飯 豚肉の梅蒸し ひじきの煮物 バナナ	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) だいず(水煮缶詰) 油揚げ	梅干し(塩漬) 小松菜(生) ほしひじき ステンシ釜(乾) 人参 ましたけ(生) バナナ(生)	精白米 ごま油 ごま(いり) 水 砂糖
9	月	牛乳 ご飯 スパゲッティミートソース ブロッコリースープ ピーチゼリー	普通牛乳 豚 ひき肉(生) パルメザンチーズ 若鶏肉 ひき肉(生)	人参 玉葱 セロリ(生) トマト(缶詰ホール) ブロッコリー(生) 人参 キャベツ ぶなしめじ(生) スイートコーン 缶	サラダ油 小麦粉(1等) 水 マカロニ・スパゲッティ(乾) 水 ピーチゼリー
10	火	牛乳 ご飯 豚肉のケチャップ炒め 切り干し大根煮 梨	普通牛乳 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 厚揚げ	玉葱 ぶなしめじ(生) 切り干しだいこん 人参 ほうれん草 日本なし(生)	精白米 小麦粉(1等) 水 砂糖 ごま油
11	水	牛乳 ご飯 鶏の照り焼き レタスとかにかまのサラダ オレンジ	普通牛乳 若鶏肉 手羽(皮付生) カニスティック(カニ肉棒)	しょうが(生) レタス きゅうり わかめ(カットわかめ) スイートコーン 缶 パレンシアオレンジ(生)	精白米 砂糖 砂糖 ごま油
12	木	牛乳 ご飯 鮭のみそ焼き れんこんの金平 フルーツヨーグルト	普通牛乳 ぎんざげ(養殖生) みそ プレーンヨーグルト	れんこん(生) 人参 さやいんげん(生) パイナップル(缶詰) バナナ(生) りんご(生) 温州みかん(缶詰果肉)	精白米 板こんにやく(精粉) ごま油 ごま(いり) 砂糖 水 砂糖
13	金	牛乳 ご飯 パイパン 和風ハンバーグ コンソメスープ 巨峰	普通牛乳 脱脂乳 合挽ミンチ 普通牛乳 鶏卵(全卵生) 若鶏肉 むね(皮無生) 巨峰	パインスライス(缶) 玉葱 えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) こねぎ(生) 人参 玉葱 キャベツ ぶなしめじ(ゆで) スイートコーン 缶 巨峰	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン パン粉 砂糖 水 片栗粉 水
17	火	牛乳 カレーライス チキンカツ風 バナナ	普通牛乳 豚ばら(こま) 鶏モモ	人参 玉葱 しょうが(生) にんにく(生) りんご(生) スイートコーン(生) バナナ(生)	精白米 じゃがいも 小麦粉(1等) 水 小麦粉(1等) 水 パン粉
18	水	牛乳 ご飯 八宝菜 マカロニサラダ オレンジ	普通牛乳 豚ばら(こま) ロースハム	人参 ぶなしめじ(生) チンゲンサイ(生) 白菜 白ねぎ しょうが(生) きゅうり 玉葱 スイートコーン(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米 サラダ油 水 砂糖 片栗粉 マカロニ(乾) 砂糖
19	木	牛乳 ご飯 さばのゴマ焼き きのこ野菜のお浸し 梨	普通牛乳 まさば(生) 油揚げ	ぶなしめじ(生) ましたけ(生) ほうれん草 ブラックマッペ(生) 人参 日本なし(生)	精白米 小麦粉(1等) 水 サラダ油 黒ごま(いり) 水 砂糖
20	金	牛乳 黒パン カリカリチキン 卵野菜スープ パイ	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) 鶏卵(全卵生)	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 パイナップル(缶詰)	小麦粉(1等) マーガリン 砂糖 黒砂糖 水 片栗粉 コーンフレーク 水 片栗粉

日	曜日	献立名	ざいりょう					
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの			
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
24	火	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 ポパイサラダ グレープフルーツ	普通牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉(生) みそ カニスティック(カニ肉棒)	にんにく(生) しょうが(生) 白ねぎ ほうれん草 人参 ブラックマッペ(生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 サラダ油 水 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油			
25	水	牛乳 栗ご飯 鮭の香味焼き 鶏肉と大根の炒め煮 巨峰	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生)	鮭(切) パルメザンチーズ 大根(根皮つき生) 人参 さやいんげん(生) 巨峰	精白米 日本ぐり(生) 水 小麦粉(1等) パン粉 サラダ油 サラダ油 マークイン(生) 砂糖 水			
26	木	牛乳 ご飯 秋野菜と鶏肉の甘辛炒め 春雨サラダ きのこの味噌汁	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生)	人参 れんこん(生) 生いたけ 菌床栽培(生) ましたけ(生) さやいんげん(生) きゅうり 人参 ブラックマッペ(生) ぶなしめじ(生) ましたけ(生) えのきたけ(生)	精白米 砂糖 片栗粉 水 かつまいも 普通はるさめ(乾) 水 ごま油 砂糖			
27	金	牛乳 アップルパン ミートローフ わかめスープ バナナ	普通牛乳 脱脂乳 合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵(全卵生)	りんご(缶詰) 玉葱 人参 わかめ(カットわかめ) 玉葱 ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) バナナ(生)	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン パン粉 水 片栗粉 ごま(いり)			
30	月	チーズ	プロセスチーズ					

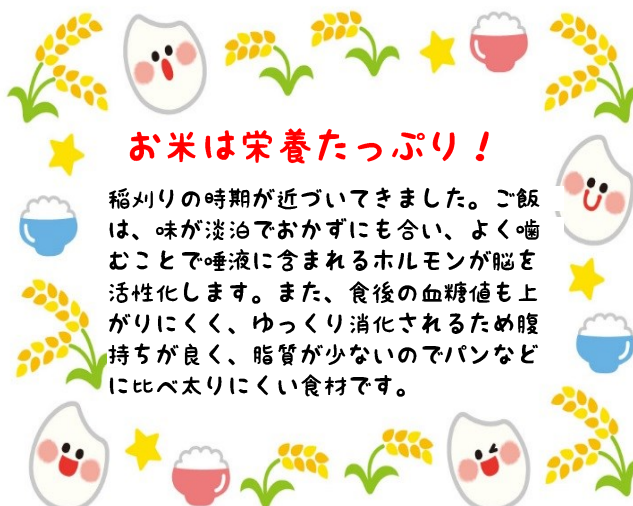
中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見には欠かせないお団子は白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作る時は豆腐を入れると滑らかになり、子どもたちも食べやすくなります。今年は13日(金)です。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りをささげましょう。



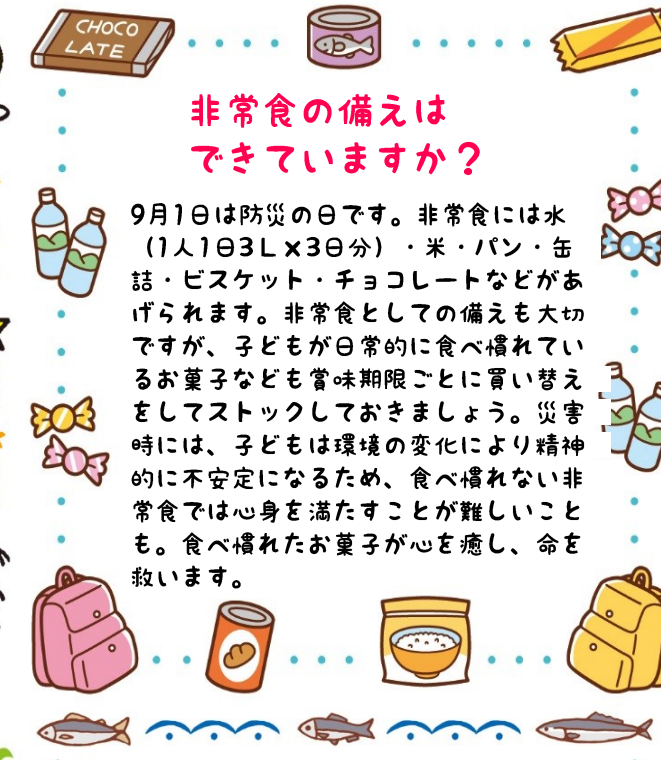
お米は栄養たっぷり！

稲刈りの時期が近づいてきました。ご飯は、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり消化されるため腹持ちが良く、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は防災の日です。非常食には水(1人1日3L×3日分)・米・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼きはもちろん、しょうが煮、炊き込みご飯、かば焼きなどで味わってみてください。

