

9月12日(月)

～ 9月18日(日)

提出日

7月14日(木)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー	
12 (月)	1年生 2年生 3年生	●舞茸ピラフ ▲カリポリサラダ ■ごぼうスティック ◆オニオンコンソメスープ ▼フルーツ杏仁 ○牛乳 【エネルギー 791kcal】 【蛋白質 21.7g】 【脂質 22.3g】 【食塩相当量 4.0g】	この献立を食べる頃には…涼しい時期になっているとい いですね。 これからが夏本番ですが、しっかり食べて！といっても …冷たいものばかり食べ好きちゃ～ダメ!!! 嫌いなものも、たまにはチャレンジし、バランスよく食 事ができるといいですね。暑い夏を乗り切ろう!!	A
		●米 麦 サラダ油 にんじん 干しいたけ まいたけ 油揚げ 三温糖 塩 酒 みりん 薄口しょうゆ かつお・さばぶし バター ▲コーンフレーク プロッコリー キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ しょうゆ 酢 たまねぎ サラダ油 ごま油 塩 砂糖 ■ごぼう 酒 しょうゆ みりん しょうが でんぶん 油 ◆ベーコン じゃがいも セロリー にんじん たまねぎ 大豆 塩 こしょう 酒 しょう ゆ コンソメ ▼みかん缶 パイン缶 もも缶 杏仁豆腐 ○牛乳		B
13 (火)	1年生 2年生 3年生	●ミルクロールパン ▲鮭のマヨコーン蒸し ■桜えびとごま入りサラダ ◆なめこと卵のスープ ▼パイナップル ○牛乳 【エネルギー 753kcal】 【蛋白質 36.6g】 【脂質 32.1g】 【食塩相当量 2.7g】		A
		●ミルクロール ▲ぎんざけ こしょう 白ワイン コーン たまねぎ にんじん ひよこめ マッシュルーム ほうれんそう オリーブ 油 マヨネーズ ■さくらえび キャベツ もやし にんじん こまつな ひじき しょうゆ 砂糖 ごま油 サラダ油 酢 ごま ◆なめ こと えのきたけ にんじん たけのこ かにかまぼこ 卵 豚鶏スープ 塩 こしょう 薄口しょうゆ ごま油 でんぶん ながねぎ こま つな ▼パイン ○牛乳		B
14 (水)	1年生 2年生 3年生	●青豆ごはん ▲タンドリーチキン ■きゅうりのナムル ◆野菜スープ ▼カスタードプリン ○牛乳 【エネルギー 771kcal】 【蛋白質 35.7g】 【脂質 25.3g】 【食塩相当量 2.0g】		A
		●青大豆 米 麦 こんぶ 塩 薄口しょうゆ 酒 ごま ▲とり肉 塩 こしょう ヨーグルト カレー粉 にんにく しょうが とうがらし シナモン ターメリック クミンシード サラダ油 ■きゅうり もやし こまつな ひじき 薄口しょうゆ ごま油 酢 ごま 塩 砂糖 ◆キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ こまつな ▼カスタードプリン ○牛乳		B
15 (木)	1年生 2年生 3年生	●冷やしキムチうどん ▲キャラメルポテト ■みかんゼリー ◆牛乳 【エネルギー 614kcal】 【蛋白質 23.6g】 【脂質 20.6g】 【食塩相当量 2.6g】		A
		●うどん 油揚げ しょうゆ 三温糖 ささみ 卵焼き なたと わかめ こまつな キムチ ながねぎ しょうが みりん 砂糖 ごま か つお・さばぶし こんぶ ▲さつまいも 油 バター 砂糖 メープルシロップアーモンド ■オレンジゼリー ◆牛乳		B
16 (金)	1年生 2年生 3年生	●ごはん ▲マーボーなす ■茎わかめのナムル ◆春雨スープ ▼黄桃入りこんにやくゼリー ○牛乳 【エネルギー 771kcal】 【蛋白質 30.6g】 【脂質 21.4g】 【食塩相当量 4.3g】		A
		●米 麦 ▲豚肉 しょうが 豆腐 ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん なす 油 サラダ油 酒 赤みそ 豆みそ オイスター ソース しょうゆ 豆板醤 でんぶん ごま油 青大豆 ■くわかめ だいこん えのきたけ 塩 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま ◆ハム はくさい にんじん はるさめ ながねぎ 薄口しょうゆ こしょう 塩 しょうが 豚鶏スープ テンゲンサイ ▼こんにやくゼ リー もも缶 砂糖 ○牛乳		B

9月19日(月)

～ 9月25日(日)

		Aメニュー	Bメニュー	
19 (月)	1年生 2年生 3年生	敬老の日		A
		秋の味覚クイズ		B
20 (火)	1年生 2年生 3年生	●わかめごはん ▲いかフライ さつまいも添え ■マカロニのソテー ◆生揚げとみょうがの味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 876kcal】 【蛋白質 35.0g】 【脂質 20.7g】 【食塩相当量 3.1g】	◎1 秋の味覚、さつまい！2012年に新種登録 されたさつまいもはどれ？ ①シルクスイート ②五郎島金時 ③黄金千貫 ◎2 秋は「占地」が美味しい季節です。きのご類 であるこの漢字は何と読む？ ① エリンギ ② かやたけ ③ しめじ ◎3 秋が旬の「サンマ」ですが、新鮮なサンマは、 下顎の先端が何色になっているものを選ぶと 良い？ ① 黄色 ② 赤色 ③ 紫色	A
		●米 麦 わかめ ごま ▲いか 白ワイン こしょう 小麦粉 卵 バン粉 油 中濃ソース さつまいも 砂糖 ■マカロニ たまね ぎ にんじん キャベツ ビーマン にんにく サラダ油 バター 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース ◆生揚げ えのきたけ なが ねぎ みょうが 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ▼オレンジ ○牛乳		B
21 (水)	1年生 2年生 3年生	●黒糖おさつパン ▲鶏肉のピザ風焼き ■ごぼうサラダ ◆クリームスープ ▼牛乳 【エネルギー 837kcal】 【蛋白質 33.6g】 【脂質 37.6g】 【食塩相当量 3.1g】		A
		●黒糖おさつパン ▲とり肉 塩 こしょう 白ワイン たまねぎ ビーマン 赤ビーマン ぶなしめじ オリーブ油 ピザソース チーズ ■ごぼう 油 コーン こまつな キャベツ きゅうり にんじん ひじき しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま ◆クリームコー ン ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 塩 こしょう サラダ油 豚鶏スープ でんぶん マカロニ こまつな ▼牛乳		B
22 (木)	1年生 2年生 3年生	●キノコとなすのスパゲティ ▲プロッコリーとコーンのサラダ ■米粉のパナナケーキ ◆なし ▼牛乳 【エネルギー 805kcal】 【蛋白質 27.7g】 【脂質 29.0g】 【食塩相当量 2.3g】		A
		●スパゲティ オリーブ油 にんにく とうがらし ツナフレーク ベーコン たまねぎ なす ぶなしめじ ひよこめ 塩 こしょう ローリエ トマトソース ケチャップ トマトピューレー チーズ パセリ ▲プロッコリー コーン キャベツ きゅうり にんじん 酢 サ ラダ油 砂糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ■米粉 ベーキングパウダー 卵 バター 砂糖 牛乳 パナナ レモン果汁 ◆なし ▼牛乳		B
23 (金)	1年生 2年生 3年生	秋分の日		A
				B

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満
※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%

Q01: ①シルクスイート 甘さは安納芋には負けますが、なめらかでねっとりとした甘さです。ほくほくのお芋でなく、ねっとりしたお芋を好む人にはとってオススメです。私は、個人的にシルクスイートが好きなので、大学芋はいつもこの品種で作ります☆ミ

Q02: ③しめじ 「占地」の由来は、地面にびっしりと隙間なくできることで、土地を占めるという意味から「占地」と呼ばれるようになったそうです。

Q03: ①黄色 新鮮な「サンマ」は、下顎が黄色になっています。スーパーでサンマを買うときに迷った場合は、下顎を確認して、黄色ものを選ぶようにするといいですね。