



平成21年9月分献立表

江南市南部学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき			エネルギー(kcal)		メッセージ
			血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	小	中	
2	水	ミニロールパン 牛、乳	やきそば えだまめ フルーツミックス	牛乳 豚肉 いか はんぺん 寒天	キャベツ にんじん しょうが 干しいたけ 枝豆 みかん 黄桃 パイン	パン 焼きそば 油	626 740	今月は豚ひき肉・卵・オクラ・小松菜 黄ピーマン・なすは愛知県産です。 とうがんは江南市産です。
3	木	むぎごはん 牛、乳	カレーライス きゅうりもみ れいとうみかん	牛乳 牛肉	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり キャベツ レモン みかん	麦ご飯 じゃがいも 油 砂糖	634 788	2日 枝豆は大豆のさやが緑色のうちに収 穫して若い種実を食べます。豆の仲間 ではなく野菜の仲間です。
4	金	サンドイッチロールパン 牛、乳	ヒレカツドッグ (ヒレカツ 小中2コ・キャベツソース・ソース) ミネストローネ プリン	牛乳 ヒレカツ 豚肉 プリン	キャベツ たまねぎ にんじん トマト 枝豆 セロリ	パン 油 じゃがいも マカロニ	737 890	4日 ヒレカツドッグは、サンドイッチロール パンにヒレカツとキャベツソース、どん かつソースをはさんで食べましょう。
7	月	ごはん 牛、乳	かきたまじる えびのチリソース アイスクリーム	牛乳 卵 とり肉 わかめ かまぼこ えびフリッター アイスクリーム	にんじん えのきだけ ねぎ たまねぎ グリーンピース しょうが	ご飯 でんぶん 油 砂糖	768 950	7日 アイスクリームの箱の中にドライアイス が入っています。ドライアイスを早く箱か ら取り出すとアイスクリームが溶けてしま います。扱いには十分注意をしてくださ い。
8	火	ごはん 牛、乳	けんちん汁 とりにくとゴーヤのびりからみそいため グレープフルーツ	牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 味噌	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ ゴーヤ たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん グレープフルーツ	ご飯 砂糖 油 水あめ ごま油	526 660	9日 冷やし中華は中華麺に具をのせ、冷や し中華スープをかけて食べましょう。 冷やし中華スープは、自分にあった量 で食べましょう。
9	水	ちゅうかめん 牛、乳	ひやしちゅうか(ひやしちゅうかスープ) とりにくのからあげ カットコーン	牛乳 ツナ(マグロ) とり肉	にんじん きゅうり もやし メンマ しょうが にんにく コーン	中華めん でんぶん 小麦粉 油	707 844	11日 ハンバーグはスライスパンにはさんで 食べましょう。(小1・2年も今日はパンが 2枚です)
10	木	ごはん 牛、乳	にくじゃが こまつなごまあえ パイン	牛乳 牛肉 油揚げ	こんにゃく たまねぎ にんじん 枝豆 小松菜 もやし パイン	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 ねりごま ごま	641 789	14日 梨には、日本梨、中国梨、西洋梨があ ります。日本梨はおもに、鳥取や茨城、 千葉で多く作られています。
11	金	スライスパン 牛、乳	クリームスープ ハンバーグ さつまいものサラダ(マヨネーズ)	牛乳 ベーコン ハンバーグ	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース トマト レーズン	パン 油 小麦粉 バター インゲン豆 オリーブ油 さつまいも マヨネーズ	762 922	16日 さつまいもは、中国から宮古島に伝わ り長崎や鹿児島に入ってきました。青木 昆陽により全国に広められました。今で は全国で作られています、特に茨城 や千葉、鹿児島が有名です。
14	月	ごはん 牛、乳	ぎゅうにくとだいこんのもの さばのぎんがみやき なし	牛乳 牛肉 生揚げ さばの銀紙焼き	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく なし	ご飯 砂糖	688 820	18日 冷奴はカップからとりだし、しょうゆを かけて食べましょう。
15	火	ごはん 牛、乳	わかめスープ ビビンバ えびシューマイ 小1コ中2コ	牛乳 焼き豚 わかめ 豆腐 牛肉 卵 えびシューマイ	もやし にんじん ねぎ 山菜 たけのこ チンゲン菜	ご飯 ごま 砂糖 ごま油	657 878	24日 鰯は春に出る量が多いですが、秋以 降の物は味は淡白で癖がなく美味し いです。
16	水	ソフトめん 牛、乳	ソフトめんミートソース だいがくいも カラフルサラダ(マヨネーズ)	牛乳 豚ひき肉 チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース トマト 黄ピーマン 赤ピーマン キャベツ 枝豆	ソフトめん 油 さつまいも 砂糖 ごま 水あめ マヨネーズ	833 1059	29日 天どんは、ご飯にきす天ぷらとえび天 ぷらをのせて、天つゆをかけて食べま しょう。
17	木	クロロールパン 牛、乳	ベーコンとじゃがいものスープ ぶたにくのしょうがやき ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉(ロース) ヨーグルト	たまねぎ コーン パセリ セロリ ねぎ しょうが	パン じゃがいも 油 砂糖	700 901	29日 天どんは、ご飯にきす天ぷらとえび天 ぷらをのせて、天つゆをかけて食べま しょう。
18	金	ごはん 牛、乳	オクラのみそ煮 ひややっこ(しょうゆ) きんぴらごぼう	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 煮干し粉 豆腐 牛肉	オクラ なす ねぎ ごぼう にんじん だいこん	ご飯 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	546 691	29日 天どんは、ご飯にきす天ぷらとえび天 ぷらをのせて、天つゆをかけて食べま しょう。
24	木	ごはん 牛、乳	とうふのごもじる さわらのさいきょうやき ちんげんさいのおひたし	牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ さわら西京焼き	にんじん ねぎ チンゲン菜 もやし	ご飯 砂糖 ねりごま	608 749	29日 天どんは、ご飯にきす天ぷらとえび天 ぷらをのせて、天つゆをかけて食べま しょう。
25	金	ごはん 牛、乳	ハヤシライス さといもコロッケ キウイフルーツ	牛乳 牛肉 生クリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース キウイフルーツ	ご飯 じゃがいも 油 さといもコロッケ	736 909	29日 天どんは、ご飯にきす天ぷらとえび天 ぷらをのせて、天つゆをかけて食べま しょう。
28	月	むぎごはん 牛、乳	マーボ豆腐 イカフリッター 小2コ中3コ ナムル	牛乳 豚ひき肉 豆腐 味噌 イカフリッター	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし コーン きゅうり	麦ご飯 砂糖 ごま油 でんぶん 油 ごま	679 866	29日 天どんは、ご飯にきす天ぷらとえび天 ぷらをのせて、天つゆをかけて食べま しょう。
29	火	ごはん 牛、乳	てんどん (きすてんぷら・えびてんぷら・てんつゆ) とうがんじる やさいのしおこんぶあえ	牛乳 キス天 えび天 とり肉 豆腐 油揚げ 塩昆布	とうがん にんじん ねぎ しょうが キャベツ コーン きゅうり	ご飯 油 ごま	662 784	29日 天どんは、ご飯にきす天ぷらとえび天 ぷらをのせて、天つゆをかけて食べま しょう。
30	水	クロワッサン 牛、乳	イタリアンスパゲッティー だいこんサラダ りんご	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく トマト 赤ピーマン だいこん コーン きゅうり りんご	パン スパゲッティー オリーブ油 砂糖	505 569	29日 天どんは、ご飯にきす天ぷらとえび天 ぷらをのせて、天つゆをかけて食べま しょう。

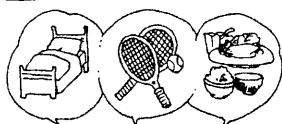
*材料の都合で、献立を変更する場合があります。

給食実施回数 18回

きそく正しい生活をしよう！

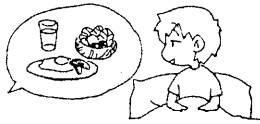
みなさん、夏休みは楽しくすごせましたか？ 2学期もまだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないためにも、規則正しい生活をしましょう。

ポイント1 休養・運動・食事



十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活。これが暑い夏をのりきるための条件です。

ポイント2 しっかり朝ごはん！



朝食は午前中のエネルギー源です。毎日必ず食べましょう。炭水化物、たんぱく質、ビタミン類も忘れずに…。

ポイント3 野菜を食べよう！



ビタミンは汗といっしょに体の外へ出てしまいます。ビタミンが足りなくなると、食欲もなくなり、疲れやすくなります。野菜を食べてビタミンを補いましょう。

～ 応募献立 ～ 献立紹介

『とり肉とゴーヤのびり辛みそいため』(8日)

= 宮田中学校 =

ゴーヤは塩もみして、苦味をやわらげました。夏が旬のゴーヤをたくさん食べてください。

この3つのポイントを守って、毎日元気にすごしましょう！

