



# 平成22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 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス まめまめサラダ(ドレッシング) れいとうみかん	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん りんご グリーンピース えだまめ きゅうり コーン みかん	麦ご飯 ジャがいも 油 白いんげんまめ ドレッシング	691 865	今月は、卵・パセリ・みつば・きゅうり・ ねぎ・玉ねぎ・なす・れんこん・もやし・ 冬瓜が愛知県産です。
3 金	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば あんぱんフルーツ えだまめ	牛乳 豚肉 いか	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうが みかん バイン 黄桃 えだまめ	パン 焼きそば 油 三色ゼリー	635 754	2日 2学期が始まりました。
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくちゅうかスープ あげざかなのチリソース バイン	牛乳 豚肉 わかめ ホキ	たけのこ 干しいたけ もやし しょうが にんにく バイン	ご飯 でんぶん 小麦粉 油 さとう	580 727	夏バテしないで元気に登校できましたか？ まだまだ暑い日が続きますが、給食をしっかりと食べて、がんばりましょう！
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	おやこに きりぼしたいこんのごますあえ ごさかな	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ツナ(まぐろ) 小魚(いわし)	にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ きゅうり 切干だいこん コーン	ご飯 さとう ごま油	616 764	6日 チリソースに入っている魚は「ホキ」という白身魚です。
8 水	サンドイッチパンズバン ぎゅうにゅう	てりやきバーガー (ハンバーグ、キャベツソース、マヨネーズ) オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ハンバーグ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん パセリ エリンギ キャベツ	パン 油 でんぶん さとう マヨネーズ	712 797	8日 てりやきバーガーは、パンにハンバーグとキャベツソース、マヨネーズをはさんで食べましょう。
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	とうがんに きんぴらにくだんご 2コ とりにくとゴーヤのピリからみそいため	牛乳 いかだんご とり肉 みそ きんぴら肉だんご	とうがんに にんじん みつば 干しいたけ たけのこ ゴーヤ 玉ねぎ ピーマン	ご飯 さとう 油	613 739	てりやきバーガーは、パンにハンバーグとキャベツソース、マヨネーズをはさんで食べましょう。
10 金	しらたまうどん ぎゅうにゅう	ころうどん(ポイル)やさしい、たんざくたまご、 かにかまぼこ、うどんつゆ いかフリッター(小2コ、中3コ) すいか	牛乳 短冊卵 かにかまぼこ いかフリッター	いんげん もやし にんじん すいか	白玉うどん 油	629 772	10日 冷たいうどんのことを、「ころうどん」と言います。白玉うどんに、ポイル野菜、たまご、かにかまぼこをのせ、うどんつゆをかけて食べましょう。
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	みそしる あつやきたまご だいずのいそに	牛乳 とうふ 油あげ みそ 大豆 ひじき とり肉 はんぺん 厚焼卵	えのきだけ だいこん ねぎ にんじん	ご飯 さとう	564 707	※かにかまぼこには、かにか肉が入っています
14 火	クロスロールパン ぎゅうにゅう	コーンスープ かぼちゃフライ メロンシャーベット	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん パセリ コーン かぼちゃフライ	パン ジャがいも 油 メロンシャーベット	828 970	13日 大豆は、「畑の肉」といわれるほど、体によい栄養がたくさん入っています。ひじきも入った大豆のいそには、栄養まんてんのおかずです。
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが さんまのみぞれに なし	牛乳 豚肉 さんまのみぞれに	にんじん たまねぎ グリーンピース 糸こんにやく なし	ご飯 ジャがいも さとう 油	684 848	15日 さんまの脂(あぶら)は、血をサラサラにしたり、頭の働きをよくします。「さんま」も「なし」も、秋においしい食べものです。
16 木	クロワッサン ぎゅうにゅう	きのこのスープ チキンのオープンやき コーンのいためぞえ かためきチーズ	牛乳 ベーコン チーズ チキンのオープンやき	エリンギ 本しめじ 玉ねぎ パセリ コーン	クロワッサン マカロニ 油 バター	664 772	22日 今日(あぶら)は、血をサラサラにしたり、頭の働きをよくします。「さんま」も「なし」も、秋においしい食べものです。
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるまき パンサンデー	牛乳 豚ひき肉 とうふ みそ 春巻き ハム	たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり	ご飯 油 さとう ごま油 でんぶん 春雨	726 900	22日 今日(あぶら)は、血をサラサラにしたり、頭の働きをよくします。「さんま」も「なし」も、秋においしい食べものです。
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくぜんに さばのぎんがみやき つぼづけ	牛乳 とり肉 はんぺん うずら卵 さばの銀紙やき	ごぼう たけのこ れんこん こんにやく にんじん 干しいたけ つぼづけ	ご飯 さとう	649 810	22日 今日(あぶら)は、血をサラサラにしたり、頭の働きをよくします。「さんま」も「なし」も、秋においしい食べものです。
22 水	ごもくごはん ぎゅうにゅう	れんこんサンドフライ ゆかりあえ おつきみゼリー	牛乳 とうふ	だいこん えのきだけ ねぎ れんこんサンドフライ きゅうり もやし ゆかり粉	五目ごはん 里いも 油 お月見ゼリー	655 836	24日 とうもろこしの「ひげ」は、とうもろこしの実の数と同じ本数あります。数えてみるのもおもしろいですね。
24 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	しおラーメン あげぎょうざ 小2コ、中3コ カットコーン	牛乳 豚肉 なた ぎょうざ	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく コーン	中華めん 油	626 765	29日 「夏野菜たっぷりドライカレー」は、北部中学校の応募献立です。発芽玄米は、玄米から1mmぐらい芽が出たもので、おなかの調子をよくする食物せんいや、ビタミン、カルシウムがたくさん入っています。
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	なすのみそしる さけのおやき きんぴらごぼう	牛乳 とうふ 油あげ みそ 鮭 とり肉	玉ねぎ なす ねぎ ごぼう にんじん	ご飯 さとう 油 ごま ごま油	590 738	29日 「夏野菜たっぷりドライカレー」は、北部中学校の応募献立です。発芽玄米は、玄米から1mmぐらい芽が出たもので、おなかの調子をよくする食物せんいや、ビタミン、カルシウムがたくさん入っています。
28 火	クロロールパン ぎゅうにゅう	ウインナーのスープ たこナゲット 小2コ、中3コ かぼちゃのサラダ(マヨネーズ)	牛乳 ウインナー たこナゲット	キャベツ 玉ねぎ パセリ にんじん かぼちゃ えだまめ コーン	パン 油 マヨネーズ	683 926	29日 「夏野菜たっぷりドライカレー」は、北部中学校の応募献立です。発芽玄米は、玄米から1mmぐらい芽が出たもので、おなかの調子をよくする食物せんいや、ビタミン、カルシウムがたくさん入っています。
29 水	はっかげんまいごはん ぎゅうにゅう	なつやさいたっぷりドライカレー さといもコロッケ(ソース) キウイフルーツ	牛乳 豚ひき肉	なす 玉ねぎ ピーマン パプリカ にんじん キウイフルーツ	発芽玄米ご飯 油 里いもコロッケ	738 910	29日 「夏野菜たっぷりドライカレー」は、北部中学校の応募献立です。発芽玄米は、玄米から1mmぐらい芽が出たもので、おなかの調子をよくする食物せんいや、ビタミン、カルシウムがたくさん入っています。
30 木	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティボリタン フランクフルト フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン チーズ フランクフルト	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース みかん バイン 黄桃	パン スパゲティ 油 ゼリー ナタデココ	642 809	

\*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 19回

## 規則正しい生活リズムをとりましょう！

2学期が始まりました。夏休み中に、夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べずにすごしたりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか。2学期を元気にスタートさせるには、まず規則正しい生活リズムをとりましょう！

規則正しい生活リズムのはじまりは、朝ごはんです。朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんをしっかりと食べるには……



朝ごはんをしっかりと食べると、生活のリズムが整い、勉強や運動のやる気が出ます。

応募献立 ~ 献立紹介 ~ 29日(水)「夏野菜たっぷりドライカレー」

夏にうれしい野菜「なす」と「ピーマン」が入ったドライカレーです。カレー味なので、なすやピーマンが苦手な人も、おいしく食べられますよ。