

日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ	
			赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる			
1	木	始業式						
2	金	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え えのきたわかめの味噌汁	豚肉 かつお節 味噌	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー 人参 えのきた わかめ	精白米 じゃが芋 糸こんにゃく サラダ油 砂糖 砂糖	かつおだし 濃口醤油 みりん 料理酒 濃口醤油 かつおだし	ハッピーターン ミニゼリー オレンジジュース	
5	月	ツナピラフ フライドポテト コンソメスープ	ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ キャベツ 人参 パセリ	精白米 フライドポテト サラダ油	コンソメ 食塩 食塩 コンソメ 薄口醤油 食塩	ぼたぼた焼き リンゴジュース	
6	火	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し さつま芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肉 高野豆腐 味噌	人参 いんげん ほうれん草 人参 さつま芋 玉ねぎ	精白米 砂糖 サラダ油 白ごま 砂糖 さつま芋	かつおだし 薄口醤油 みりん 料理酒 食塩 濃口醤油 かつおだし	アンパンマン煎餅 ラムネ カルピスウォーター	
7	水	ご飯 鮭のマヨ焼き 豆腐サラダ きのこ玉ねぎのすまし汁	鮭 豆腐	きゅうり 人参 コーン しめじ まいたけ えのきたけ 玉ねぎ 青ねぎ	精白米	マヨネーズ 青じそドレッシング かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	ジャムクラッカーサンド お茶	
8	木	菜飯 コロッケ いんげんの胡麻和え 大根と厚揚げの味噌汁	味噌 厚揚げ	いんげん 人参 大根	精白米 コロッケ サラダ油 白ごま 砂糖	菜飯の素 とんかつソース 濃口醤油 かつおだし	ココナッツサブレ オレンジジュース	
9	金	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ キャベツと人参のスープ	鶏肉	玉ねぎ しめじ にんにく トマト きゅうり コーン キャベツ 人参 パセリ	ロールパン 砂糖 オリーブ油 かぼちゃ	コンソメ 食塩 ケチャップ ★マヨネーズ 食塩 コンソメ 薄口醤油 食塩	動物ビスケット リンゴジュース	
12	月	きつねうどん 竹輪の磯部揚げ キャンディチーズ	薄揚げ 竹輪 キャンディチーズ	青ねぎ わかめ 青のり	うどん 砂糖 薄力粉 片栗粉 サラダ油	かつおだし 薄口醤油 濃口醤油 みりん 食塩	カルシウム煎餅 ミニゼリー カルピスウォーター フルーツポンチ お茶	
13	火	ご飯 豚肉と厚揚げの中華煮 中華ポテト わかめともやしのスープ	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 わかめ もやし	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 中華ポテト ごま油	中華味 濃口醤油 食塩 中華味 薄口醤油 食塩		
14	水	ご飯 鶏の照り焼き 小松菜のボン酢和え 舞茸と玉ねぎの味噌汁	鶏肉 味噌	小松菜 人参 まいたけ 玉ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉 砂糖	濃口醤油 みりん ボン酢 かつおだし	ビスコ ラムネ オレンジジュース	
15	木	お弁当日						おにぎり煎餅 リンゴジュース
16	金	カレーライス マカロニサラダ バナナ	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース 人参 きゅうり バナナ	精白米 じゃが芋 サラダ油 マカロニ	カレールー マヨネーズ 食塩	満月ボン カルピスウォーター	
19	月	敬老の日						
20	火	鯖ご飯 卵焼き けんちん汁	鯖 卵焼き 鶏肉 豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ	精白米 砂糖 じゃが芋	濃口醤油 料理酒 みりん かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	バナナ蒸しパン お茶	
21	水	ご飯 照り焼きミートボール ほうれん草の白和え 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	ミートボール 豆腐 味噌	ビーマン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 人参 玉ねぎ	精白米 サラダ油 板こんにゃく 白ごま 砂糖 じゃが芋	濃口醤油 かつおだし	マリービスケット ミニゼリー オレンジジュース	
22	木	秋分の日						
23	金	キャロットライス ハンバーグ ブロッコリーのサラダ キャベツときのこのスープ	ハンバーグ	人参 ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ まいたけ パセリ	精白米 砂糖	コンソメ 食塩 ケチャップ ソース 焙煎胡麻ドレッシング コンソメ 薄口醤油 食塩	カルシウムウエハース ラムネ リンゴジュース	
26	月	ゆかりご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 卵のとろみスープ	唐揚げ ハム 卵	人参 きゅうり 人参 チンゲン菜	精白米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 ごま油 片栗粉	ゆかり 米酢 濃口醤油 中華味 薄口醤油 食塩	ホームパイ カルピスウォーター	
27	火	きのこのミートスパゲティ オムレツ レタスと人参のスープ	合挽ミンチ オムレツ	玉ねぎ 人参 トマト にんにく グリンピース しめじ レタス 人参 パセリ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩 ケチャップ コンソメ 薄口醤油 食塩	ラングドシャ オレンジジュース	
28	水	中華丼 胡瓜ともやしのナムル 青りんごゼリー	豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 ビーマン 生姜 にんにく きゅうり もやし 人参	精白米 ごま油 片栗粉 ごま油 白ごま 砂糖	中華味 薄口醤油 食塩 濃口醤油 青りんごゼリー	ポップコーン お茶	
29	木	ご飯 鶏肉の胡麻味噌風味 ほうれん草のボン酢和え わかめとえのきのすまし汁	鶏肉 味噌	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 人参 わかめ えのきたけ	精白米 サラダ油 砂糖 白ごま 砂糖	濃口醤油 みりん 中華味 料理酒 ボン酢 かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	中華ポテト お茶	
30	金	ご飯 豚の生姜炒め きゅうりと人参のさっぱりサラダ 大根とわかめの味噌汁	豚肉 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 きゅうり 人参 大根 わかめ	精白米 サラダ油 砂糖	かつおだし 濃口醤油 みりん 料理酒 青じそドレッシング かつおだし	バタークッキー リンゴジュース	

夏休みが終わり、新学期が始まりました。
夏休みはたくさんの思い出ができたことでしょうか。夏の疲れが出てくるこの時期は、しっかり体を休め、体調には気を付けて下さい。
さて、まだまだ残暑厳しい季節ですが、9月になると少しずつ秋がやってきます。「食欲の秋」と言われるように、おいしい食材がたくさんあります。
さつまいも、きのこ、さんま、くり、柿など…
給食でも、旬の食材が登場します。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしを支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせます。

子どもたちが給食を食べてくれるために...

4月や5月に比べて、残食はぐんと減りました。最初は全く給食に手を付けてくれなかった子が、まずは少しずつから挑戦し、今では全て完食できるようになったり・・・子供たちの成長に日々感動しています。

楽しく食べるために、担任の先生が「今日のお味噌汁には何の野菜が入っているかな？」とクイズをだすと、「ちよっと食べてみよう」「あ、人参が入ってる」と興味を持って、自らお箸をもってくれたり、残ったご飯は「元気もりもりになれるおにぎりだよ！」と先生がおにぎりにしてあげると、おにぎりの前には長蛇の列が...
いろいろな工夫をしながら、少しずつ子どもたちが給食に興味を持ってくれているようです。

年中さん、年長さんになると「三角食べ」にも挑戦。どうしても、「白いご飯だけ食べておかすが残ってしまう子」「おかすだけ食べて白いご飯が残ってしまう子」が多く、みんなで、「三角食べをしよう」と声掛けをしています。ご飯とおかずを一緒に食べることによって、口の中で味の濃さを調節したり、味覚の幅も広がります。

[月間栄養価一覧表]

2016年 9月

予定献立 0:通常献立

2016-07-11 印刷

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
2	金	ご飯, 肉じゃが, ブロッコリーのおかか和え, 味噌汁	401.60	393	15.0	7.8	63.1	2.1
5	月	ツナピラフ, フライドポテト, コンソメスープ	330.31	402	9.2	10.7	65.1	2.5
6	火	ご飯, 鶏肉と高野豆腐の煮物, ほうれん草のお浸し, 味噌汁	362.04	415	15.8	10.6	61.1	2.2
7	水	ご飯, 鮭のマヨ焼き, 豆腐サラダ, きのこのすまし汁	331.85	344	15.2	6.9	52.7	1.5
8	木	菜飯, コロッケ, いんげんの胡麻和え, 味噌汁	307.50	375	9.8	7.3	64.8	1.7
9	金	ロールパン, 鶏肉のトマト煮, かぼちゃのサラダ, コンソメスープ	358.68	387	15.9	22.0	30.2	2.7
12	月	きつねうどん, 竹輪の磯辺揚げ, キャンディーチーズ	372.78	341	10.7	8.5	52.8	2.5
13	火	ご飯, 豚肉と厚揚げの中華煮, 中華ポテト, 中華スープ	355.35	435	12.3	12.8	64.5	0.8
14	水	ご飯, 鶏の照り焼き, 小松菜のポン酢和え, 味噌汁	343.95	410	16.2	12.6	54.2	1.8
16	金	カレーライス, マカロニサラダ, バナナ 1/3本	268.55	461	10.3	15.0	68.3	2.1
20	火	鯖ご飯, 卵焼き, けんちん汁	303.56	383	14.0	11.0	53.5	1.8
21	水	ご飯, 照り焼きミートボール, ほうれん草の白和え, 味噌汁	361.10	381	11.7	7.6	64.2	2.0
23	金	キャロットライス, ハンバーグ, ブロッコリーのサラダ, コンソメスープ	351.58	355	14.0	5.2	60.6	3.6
26	月	ゆかりご飯, 鶏のからあげ, 春雨サラダ, 卵のとろみスープ	324.60	481	11.1	17.9	66.0	2.6
27	火	きのこのミートスパゲティ, オムレツ, コンソメスープ	356.30	285	12.3	5.6	44.6	2.7
28	水	中華丼, 胡瓜ともやしのナムル, 青りんごゼリー	280.65	356	10.0	4.8	66.6	1.2
29	木	ご飯, 鶏肉のごま味噌風味, ほうれん草のポン酢和え, すまし汁	386.20	436	17.4	13.8	57.2	2.4
30	金	ご飯, 豚肉の生姜炒め, 胡瓜とにんじんのさっぱりサラダ, 味噌汁	375.35	357	12.9	7.0	57.4	1.9
期間内の合計			6171.95	6997	233.8	187.1	1046.9	38.1
一日あたりの平均			342.89	389	13.0	10.4	58.2	2.1