



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の骨子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1日1人 たんぱく質 総摂取量	どんぐりおやつ
1金	始業式						
4月	人参ごはん ミートボール 胡瓜ともやしのサラダ 大根と薄揚げの味噌汁		にんじん	精白米	昆布だし,薄口醤油,料理酒	329 kcal	アンパンマン煎餅, ミニゼリー りんごジュース マリービスケット
5火	ご飯 豚肉のカレー炒め いんげんの胡麻和え しめじとわかめのスープ ツナピラフ 春巻き	豚肉 いんげん わかめ	もやし,にんじん,ピーマン にんじん ごま油	精白米 サラダ油	濃口醤油,料理酒,カレー粉 濃口醤油 中華味,薄口醤油,食塩	354 kcal 12.7 g 6.8 g 1.2 g	きな粉餅 マシュマロ カルピスジュース
6水	ごほうとコーンのスープ	春巻き	ごほう,コーン	精白米	コンソメ,食塩	325 kcal	ぼたぼた焼き りんごジュース
7木	ご飯 鶏の照り焼き キャベツのおかか和え 豆腐とほうれん草のすまし汁	鶏肉 かつお節 豆腐		精白米	濃口醤油,みりん 濃口醤油 昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	408 kcal 15.9 g 12.3 g 1.5 g	りんごゼリー お茶
8金	ご飯 ホイコーロー 胡瓜とさきみのサラダ 白菜と人参のスープ	豚肉,味噌,赤味噌 鶏ささみ	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,ピーマン 胡瓜,もやし	精白米	ごま油,砂糖 生鮫,にんにく,濃口醤油,みりん,中華味,料理酒	348 kcal 14.6 g 6.4 g 1.7 g	ココナッツサブレ ミニゼリー オレンジジュース
11月	焼きそばパン 小松菜とコーンのスープ フルーツミックス	豚肉,竹輪,あおのり	にんじん,白菜 もやし,キャベツ,青ねぎ	ごま油 中華麺,サラダ油,ドックパン	中華味,薄口醤油,食塩 ウスターソース,食塩	372 kcal 10.1 g 10.4 g 3.0 g	フライドポテト お茶
12火	ご飯 豚肉と白菜の味噌炒め ほうれん草の磯部和え わかめとえのきのすまし汁	豚肉,味噌 海苔 わかめ	白菜,玉ねぎ,にんじん,ピーマン ほうれん草,にんじん	精白米	濃口醤油,みりん,中華味 濃口醤油 昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	339 kcal 12.2 g 6.2 g 1.8 g	カルシウム煎餅 マシュマロ りんごジュース
13水	かつ丼 ブロッコリーのサラダ キャンディチーズ	豚カツ,たまご	玉ねぎ,青ねぎ ブロッコリー,コーン	精白米,サラダ油,砂糖	米酢,薄口醤油	390 kcal 13.2 g 10.1 g 1.6 g	ラスク お茶
14木	お弁当日						
15金	ご飯 フルコギ 胡瓜ともやしのナムル 春雨スープ	豚肉,赤味噌	玉ねぎ,にんじん,ピーマン 胡瓜,もやし	精白米	白ごま,砂糖,ごま油,片栗粉 白ごま油,砂糖	365 kcal 11.8 g 7.2 g 1.4 g	雪の宿 オレンジジュース 動物ビスケット カルピスジュース
18月	敬老の日						
19火	ご飯 照り焼きハンバーグ 大根サラダ キャベツともやしのスープ	ハンバーグ ツナ		精白米	砂糖,片栗粉	353 kcal 14.1 g 5.5 g 2.2 g	満月ボン ミニゼリー りんごジュース
20水	肉うどん ポテトサラダ カルシウムウエハース	豚肉,薄揚げ,わかめ ツナ	玉ねぎ,しめじ,青ねぎ	うどん	昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩 食塩	328 kcal 9.1 g 8.6 g 1.7 g	ビスコ ラムネ オレンジジュース
21木	ご飯 鮭のマヨ焼き 糸こんにゃくサラダ 厚揚げと玉ねぎの味噌汁	鮭 糸こんにゃく		精白米	マヨネーズ 糸こんにゃく	353 kcal 14.5 g 8.7 g	プリン お茶
22金	カレーライス コーンサラダ 梨	豚肉 ツナ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース 胡瓜,にんじん,コーン	精白米,サラダ油,じゃが芋	昆布だし にんにく,カレールウ	421 kcal 9.9 g 9.4 g 2.1 g	ホームパイ マシュマロ カルピスジュース
25月	のりたまごはん コロック 竹輪と白菜のおかか和え 小松菜と人参のスープ			精白米	のりたまふりかけ サラダ油	328 kcal 7.0 g	梨ケーキ お茶
26火	ご飯 鶏肉とじゃが芋のパーベキュー焼き マカロニサラダ 玉葱と人参のすまし汁 ミートスパゲティ	鶏肉 ツナ	にんじん,胡瓜 玉ねぎ,にんじん	精白米	じゃが芋,砂糖 マカロニ,マヨネーズ	418 kcal 14.2 g 14.2 g 1.4 g	はりんご ミニゼリー りんごジュース
27水	ごほうサラダ えのきとレタスのスープ	合挽ミンチ ツナ	玉ねぎ,にんじん ごほう,にんじん	スパゲティ,オリーブ油,砂糖	マヨネーズ,砂糖,白ごま	370 kcal 13.4 g 9.5 g 2.5 g	おにぎり煎餅 オレンジジュース
28木	きのこの炊き込みご飯 白身魚フライ 豆腐サラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 わかめご飯	薄揚げ 白身魚フライ 豆腐	しめじ,舞茸 胡瓜,にんじん,コーン 南瓜,玉ねぎ	精白米	昆布だし,薄口醤油,料理酒 とんかつソース 揚げ煎餅,砂糖	367 kcal 11.3 g 8.7 g 1.7 g	マカロニきな粉 お茶
29金	蒸し餃子 キャベツとツナのサラダ 中華コーンスープ	ツナ たまご	キャベツ,コーン コーン,玉ねぎ	精白米	片栗粉,ごま油	317 kcal 8.7 g 3.6 g 2.0 g	ハッピーターン ラムネ カルピスジュース



2学期が始まりました！！

楽しい夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは何をして過ごしたのでしょうか。たくさんお話聞けることを楽しみにしています。まだまだ残暑厳しい季節ですが、季節の変わり目で夏の疲れが出て体調を崩しやすいので、しっかり食べて、寝て、元気な体づくりを心掛けましょう。

～旬の食べ物～

秋が近づくにつれて、おいしい食べ物がたくさん出てきます。少しご紹介いたします。

・さつまいも
ビタミンCや食物繊維が豊富なため、風邪予防や便秘改善の効果があります。全体の太さが均一でふっくらしたもの、つやがありひげ根や傷が少ないものを選びと良いです。おかすとして、揚げ、蒸すなど、様々な料理に利用でき便利な食材です。

・さんま
DHA、EPAや鉄分、ビタミンB12が豊富で、脳の活性化や貧血予防の効果があります。背中の部分が黒く光っていて、身がしまり張りがあり、太っているものを選びと良いです。

・梨
夏バテなどの疲労回復や解熱効果があります。たんぱく質を分解する酵素が含まれているため、食後のデザートに梨を食べると消化を助けてくれます。また約90%が水分なので、水分補給として食べるのも良いです。

・きのこ類
食物繊維が多く含まれているので、便秘の改善や体内の有害物質を体外に出す働きがあります。

給食でもたくさん秋の味覚をとり入れていこうと思っておりますのでお楽しみに・・・♪

レシピ紹介♪

子どもたちの大好きな人参ごはんをご紹介します。

- 材料
- ・米 3合
 - ・だしの素 10g
 - ・薄口醤油 30cc
 - ・料理酒 30cc
 - ・人参 半分

作り方

- 炊飯器に洗ったお米と調味料を入れる。
- 規定量の線まで水を入れ、浸水させる。
※人参から水分が出るので、少な目にするとうまいです。
- 人参をみじん切りにして、炊飯器に入れる。
- スイッチをオンする。

人参嫌いな子も食べてくれます☆
お家で是非作ってみてください。

