

9月学校給食献立表

<p>1日(月) 発芽玄米入ごはん 手作りふりかけ かぼちゃのキッシュ フレンチサラダ きのこけんちん汁 牛乳 小魚とごま・のり・花かつお等でふりかけを作ります。かぼちゃのキッシュはパイ生地を使わないで給食用にアレンジして作ります。 761kcal・たんぱく質27.6g</p>	<p>2日(火) 発芽玄米入り バターライス キーマカレー わかさぎのから揚げ トマトサラダ 牛乳 わかさぎはサクサクに揚げて膏のりを振りかけます。骨まで食べてカルシウムをしっかりととりましょう。 862kcal・蛋白質31.3g</p>	<p>3日(水) 発芽玄米入鮭寿司 なすのそぼろかけ 春雨の酢の物 とうふのすまし汁 牛乳 小魚 紅鮭を焼いてほくして膏しそも入れてお寿司にします。のりは配膳するときかけます。 780kcal・たんぱく質32.4g</p>	<p>4日(木) 上小教育課程 研究協議会</p>	<p>5日(金) 発芽玄米入ごはん 白身魚のEHP-ジュ ジャーマンポテト 夏野菜スープ 果物(桃)牛乳 小魚 白身魚はホキというたらの仲間ので、てんぷんをつけてから揚げにし、トマト・パセリなどのカラフルな野菜を使った酸味のソースをかけます。桃も真田産を使います。 827kcal・31.8g</p>	
<p>8日(月) 発芽玄米入りごはん いかの香味焼き 2切 鉄火なす かき玉汁 果物(プルーン) 味付けのり 牛乳 小魚 723kcal・たんぱく質34.7g</p>	<p>9日(火) 冷やしうどん ゆで豚肉と野菜の具 揚げ豆腐のあんかけ フルーツのクリーム和え 牛乳 小魚 天気予報によると9月のはじめは残暑が厳しいとのこと。この日は冷やしうどん日和だといいですね。 749kcal・32.2g</p>	<p>10日(水) 発芽玄米入ごはん 鳥レバーの中華和え ちんげん菜のナムル 中華風卵スープ 果物(梨)牛乳 小魚 健康な心と身体を育てるには、一日3回の食事をしっかりと取ることがなにより大切です。朝ご飯をきちんと食べることを心がけましょう 816kcal・33.1g</p>	<p>11日(木) お月見献立 発芽玄米入りごはん 筑前煮 ツナサラダ くるみ団子 りんご ふりかけ 牛乳 小魚 くるみとごまのみそだれ団子でお月見気分を味わいましょう。中秋の名月は9月14日です。 872kcal・30.2g</p>	<p>12日(金) 五目ごはん 鯖のおろし煮 トマトサラダ わかめの味噌汁 果物(巨峰) 牛乳 小魚 敬老の日こたて 真田では果物も色々たれま。巨峰も真田産です。 805kcal・32.9g</p>	
<p>15日(月) 敬老の日</p>	<p>16日(火) 発芽玄米入ごはん 鱈フライ・線キャベツ かぼちゃのサラダ もずくのみそ汁 果物(りんご) 牛乳 小魚 かぼちゃは、野菜の中でもカロテンが多く含まれています。ビタミンCも多く病気の予防に役立ちます。 856kcal・33.7g</p>	<p>17日(水) 発芽玄米入り しそとわかめごはん 大豆と牛肉のしぐれ煮 フライポテト きゅうりの粕もみ むらくも汁 梨 牛乳 小魚 しぐれ煮は、しょうがを入れた佃煮風の煮物です。 800kcal・29.7g</p>	<p>18日(木) 発芽玄米入りひじきごはん 鮭のマヨネーズ焼き くるみ和え きつねうどん りんご 牛乳 小魚 夏休み中の親子クッキングで実習した、すりおろしたにんじんとマヨネーズを使った焼き魚です。 833kcal・35.2g</p>	<p>19日(金) 発芽玄米減量 さつま芋ごはん かぼちゃグラタン りんごのサラダ きのこの沢煮椀 小魚 牛乳 食育の日 地域でとれる食材をふんだんに取り入れた献立です。 776kcal・29.0g</p>	
<p>22日(月) 秋分の日献立 おはぎ2こ いか天・おろし添え 和風サラダ 真田汁 りんご 牛乳 小魚 きなこくるみのおはぎです。プロックリーとれんこんのサラダです。 855kcal・31.9g</p>	<p>23日(火) 秋分の日</p>	<p>24日(水) 発芽玄米入りごはん 干草卵焼き 大根ときゅうりのサラダ 肉じゃが 果物(プルーン) 牛乳 小魚 829kcal・35.1g</p>	<p>25日(木) 発芽玄米入 バターライス クリームソース イタリアンサラダ 枝豆 りんご 小魚 牛乳 ごはんにはホタテやえびの入ったクリームソースをかけます。 813kcal・32.5g</p>	<p>26日(金) かりがね祭 特製べんとう 牛乳 栗おこわのお弁当です。「かりがね祭がんばろうお弁当」です。机といすを使えないのでナブキンを持ってきましょう。 781kcal・35.0g</p>	<p>27日(土) かりがね祭 ホットドック みかん 牛乳 机といすがないので、この2日間は食器を使わない給食です。ナブキンなどを持ってきてきましょう。 708kcal・27.2g</p>
<p>29日(月) かりがね祭の振り替え休み</p>	<p>30日(火) 発芽玄米黒豆ごはん さんまの甘露煮 海藻サラダ とん汁 りんご 黒豆の色がついたピンク色のごはんになります。キビと干しえびも入れて作ります。 844kcal・31.2g</p>	<p>疲れがとれるように体力回復の食事をとってみました。いくぶん涼しくなり、過ごしやすく食欲も出ると思います。地元で取れる食材が多い季節です。じゃが芋 たまねぎ かぼちゃ きゅうり トマト にんじん 長ネギ、ピーマン、なす、ほうれん草、大根菜、にんじん、りんご、なし、プルーン、枝豆などを大いに取り入れて使います。諸物価高騰の折、地域の皆さんが丹精込めた野菜や果物を安価で提供して頂きありがとうございます。</p>			