

# 給食だより

平成29年度 第6号

◎今月の目標◎

・主食、主菜、副菜、汁物をバランス良く食べましょう

・ごはんに最初からおかずや汁物を混ぜてしまわず、なるべく交互に食べられる練習をしましょう

## 9月の献立表

\*牛乳は午後のおやつの際に毎日つきます

1 (金)	・ハヤシライス ・コーンサラダ	・白米 ・豚肉/人参/玉ねぎ/じゃが芋/マッシュルーム/グリーンピース/トマト缶/ハヤシルー/上白糖/ケチャップ/無塩バター ・キャベツ/人参/きゅうり/ホールコーン/和風ドレッシング
4 (月)	・ごはん ・すまし汁 ・味噌焼肉 ・おひたし	・白米 ・豆腐/えのき茸/長ねぎ/煮干し/濃口醤油/食塩 ・豚ロース/人参/玉ねぎ/ピーマン/サラダ油/濃口醤油/上白糖/白味噌 ・小松菜/人参/緑豆もやし/濃口醤油
5 (火)	・親子丼 ・味噌汁 ・即席漬け	・白米 ・鶏肉/人参/玉ねぎ/椎茸/卵/グリーンピース/料理酒/みりん/上白糖/濃口醤油/片栗粉 ・小松菜/油揚げ/長ねぎ/煮干し/白味噌 ・キャベツ/人参/きゅうり/食塩
6 (水)	・五目うどん ・ちくわの磯部揚げ ・中華きゅうり	・うどん/鶏肉/人参/玉ねぎ/長ねぎ/干し椎茸/かまぼこ/煮干し/昆布/みりん/上白糖/濃口醤油/食塩 ・ちくわ/青のり/てんぷら粉/サラダ油 ・きゅうり/穀物酢/濃口醤油/ごま油/いりごま
7 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・肉じゃが	・白米 ・乾燥わかめ/豆腐/油揚げ/煮干し/白味噌 ・豚肉/人参/じゃが芋/玉ねぎ/糸こんにゃく/グリーンピース/料理酒/みりん/上白糖/濃口醤油 ・小松菜/人参/緑豆もやし/白すりごま/上白糖/濃口醤油
8 (金)	・そばろごはん ・すまし汁 ・豚肉となすの炒め物	・白米 ・えのき茸/麩/玉ねぎ/濃口醤油/煮干し/食塩 ・鶏ひき肉/料理酒/みりん/上白糖/濃口醤油/生姜 ・豚肉/人参/玉ねぎ/なす/ピーマン/しめじ/サラダ油/上白糖/濃口醤油/白味噌
11 (月)	・中華丼 ・わかめスープ ・春雨サラダ	・白米 ・豚肉/人参/玉ねぎ/しめじ/えび/白菜/竹の子/干し椎茸/ごま油/鶏ガラスープの素/片栗粉 ・乾燥わかめ/えのき茸/長ねぎ/コンソメ/食塩 ・春雨/人参/きゅうり/緑豆もやし/ホールコーン/濃口醤油/穀物酢/上白糖/ごま油
12 (火)	・ふりかけごはん ・豚汁 ・さんまの生姜煮 ・ピーナッツ和え	・白米/ふりかけ ・豚肉/人参/じゃが芋/玉ねぎ/大根/油揚げ/ごぼう/豆腐/煮干し/白味噌 ・さんまの生姜煮 ・小松菜/人参/緑豆もやし/ピーナッツ和えの素

13 (水)	・バターロール ・クリームシチュー ・オムレツ	・バターロール/ジャム ・鶏肉/人参/じゃが芋/玉ねぎ/しめじ/マッシュルーム/ホールコーン/グリーンピース/牛乳/シチュールウ/食塩 ・オムレツ/ミニトマト
14 (木)	・わかめごはん ・なめこの味噌汁 ・焼き魚 ・ひじきのきんぴら	・白米/わかめご飯の素 ・なめこ/豆腐/長ねぎ/煮干し/白味噌 ・ほっけ/食塩 ・芽ひじき/人参/蓮根/ちくわ/グリーンピース/ごま油/上白糖/濃口醤油/みりん
15 (金)	・ごはん ・わかめスープ ・豆腐の中華煮 ・しゅうまい	・白米 ・乾燥わかめ/干し椎茸/玉ねぎ/コンソメ/食塩 ・豆腐/豚ひき肉/人参/玉ねぎ/えのき茸/青梗菜/ごま油/白味噌/上白糖/濃口醤油/片栗粉 ・しゅうまい
19 (火)	・ごはん ・かきたま汁 ・豚肉入り野菜炒め	・白米 ・青梗菜/玉ねぎ/えのき茸/卵/鶏ガラスープ/食塩/濃口醤油 ・豚肉/人参/玉ねぎ/キャベツ/緑豆もやし/椎茸/食塩
20 (水)	・味噌ラーメン ・さつまいもサラダ	・中華麺/豚ひき肉/人参/玉ねぎ/キャベツ/緑豆もやし/にら/ホールコーン/煮干し/ごま油/味噌ラーメンスープの素/食塩 ・さつまいも/きゅうり/レーズン/マヨネーズ/上白糖
21 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・炒り豆腐 ・わかめの酢の物	・白米 ・大根/油揚げ/煮干し/白味噌 ・鶏ひき肉/豆腐/人参/玉ねぎ/椎茸/青梗菜/ごま油/みりん/上白糖/濃口醤油 ・乾燥わかめ/きゅうり/人参/春雨/穀物酢/上白糖/食塩
22 (金)	・カレーライス ・グリーンサラダ	・白米 ・豚肉/人参/玉ねぎ/じゃが芋/しめじ/グリーンピース/カレールー/上白糖 ・キャベツ/人参/トマト/きゅうり/ホールコーン/和風ドレッシング
25 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・野菜の炒め物 ・卵焼き	・白米 ・豆腐/乾燥わかめ/煮干し/白味噌 ・キャベツ/人参/玉ねぎ/しめじ/もやし/鶏ガラスープの素/食塩/サラダ油 ・卵焼き

26 (火)	・ごはん ・大根の味噌汁 ・焼き魚	・白米 ・大根/油揚げ/煮干し/白美緒 ・鮭/めんつゆ/料理酒 ・小松菜/人参/緑豆もやし/キャベツ/焼きのり/濃口醤油
27 (水)	・食パン ・きのこスープ ・ポークビーンズ	・食パン/ジャム ・えのき茸/干し椎茸/人参/豆腐/玉ねぎ/濃口醤油/食塩 ・豚肉/人参/じゃが芋/玉ねぎ/大豆/しめじ/グリーンピース/マッシュルーム/トマト缶/ケチャップ/上白糖
28 (木)	・五目ごはん ・具だくさん味噌汁 ・もやしのナムル	・白米/炊き込みご飯の素 ・厚揚げ/大根/人参/玉ねぎ/えのき茸/煮干し/白味噌 ・大豆もやし/人参/きゅうり/にら/濃口醤油/ごま油/白いりごま
29 (金)	・豚玉丼 ・味噌汁 ・即席漬け	・白米 ・豚肉/人参/玉ねぎ/しめじ/グリーンピース/卵/料理酒/みりん/上白糖/濃口醤油/片栗粉 ・大根/油揚げ/煮干し/白味噌 ・キャベツ/きゅうり/人参/食塩

### 今月のおやつ

- 月...ジュース寒天
- 火...米粉のいちごスティックケーキ
- 水...季節の野菜や果物
- 木...米粉のメープルマフィン
- 金...ジュース寒天

8月の水曜日の午後のおやつでは、季節の野菜として塩ゆでしたトウモロコシをこどもたちに食べてもらいました。たまご組さんは芯から粒を外した状態で、ひよこ組さん、もも組さんには芯がついたままの状態でご飯で食べやすい大きさに切ったトウモロコシを食べてもらいました。給食では粒になった状態のものでしか出さないの食べてくれるか心配でしたが、おやつで出した芯つきのトウモロコシはとても好評でした(^\_^)そしてみんなとても上手に食べてくれていました。おいしそうにかぶりつく姿や一生懸命指でつまんで食べる姿が見られてとても嬉しく思います。これから秋にかけてはおいしい果物もたくさん出てくる季節なので、またこどもたちに季節のものを普段の給食とは違う形で提供していけたらなと思っています。他にはメロンや生の桃を使ったゼリーを食べてもらいました。今月も楽しみにしててください(\*^\*)☆