



平成28年9月分 献立予定表

【今月の目標】
朝食をしっかりとろう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー どうがん

日	曜	献立名	献立名			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	小中			
2	金	むぎごはん 牛乳 カレーライス かみかみサラダ きよほう(小2中3こ)	かみかみさんのあま〜いきょうぼうです!	むぎごはん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりく チーズ するめ	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん かぼちゃ ごぼう きゅうり キャベツ コーン きよほう	607		
5	月	ごはん 牛乳 どうがンスープ しゅうまいのあまずあんかけ(小2中3こ) れいとうみかん		ごはん ごまあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	どうがん にんじん えだまめ ねぎ しいたけ エリンギ コーン たまねぎ しょうが れいとうみかん	606		
6	火	わかめごはん 牛乳 こんさいのみそしる しろみぎかなのこうみやき だいちのごまがらめ		わかめごはん ごま さつまいも さといも こめサラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ホキ だいず	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ こまつな ゆず	557		
7	水	ごはん 牛乳 のっぺいじる けんちんしのだのかわりみそかけ りんご		ごはん さといも でんぷん アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりく みそ あぶらあげ けんちんしの だいず	だいこん にんじん しめじ ねぎ りんご	643		
8	木	ちゅうかめん 牛乳 たんたんめん (ラーメンスープ、に・やさいそぼろ) あんにんフルーツミックス	お待ちせしました!	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら あんにんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく だいず	もやし はくさい にんじん しいたけ ねぎ コーン あかピーマン きピーマン しょうが たけのこ みかん パインアップル もも	612		
9	金	ごはん 牛乳 とうにゅういりみそしる やきさばのおろしかけ きっかいりあえもの	菊の花びら入りのあえ物です★	ごはん でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう さば	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ きく	597		
12	月	ごはん 牛乳 とうふのすましる にくだんごのくろみとごまのみそがらめ ひじきのふくめに		ごはん ごま くるみ こめあぶら さとう こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ にくだんご みそ ひじき ツナ あぶらあげ だいず	にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう きやいんげん こんにやく	620		
13	火	ごはん 牛乳 きのこじる カレイフライのケチャップソースかけ かぼちゃとさつまいものごまあえ	じゃが芋と里芋が入っています!	ごはん ごま こめあぶら さとう でんぷん さといも さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ カレイフライ	だいこん にんじん しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ たまねぎ かぼちゃ	644		
14	水	ごはん 牛乳 いもいものそぼろに さんまのかばやき やさしいあおなあえ つきみだんご	十五夜は「芋名月」ともいいますよ!	ごはん ごま じゃがいも さとう さといも こめサラダあぶら こむぎこ でんぷん つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん さんま	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ きゅうり だいこんば	762		
15	木	クロスロール パン 牛乳 チキンピーズ ハンバーグのバジルソースかけ マカロニサラダカレーふうみ		パン さとう じゃがいも マヨネーズ こむぎこ オリブあぶら でんぷん バター マカロニ こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とりく だいず たまご あかいんげんまめ ひよこめめ ハム マローファットピース ハンバーグ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり トマト	762		
「南知多のお魚の日」									
16	金	むぎごはん 牛乳 どうがんに とりくのとつたあげ ほうれんそうとしらすとあぶらあげのあえもの		むぎごはん でんぷん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび かまぼこ とりく しらすばし あぶらあげ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ	666		
20	火	ごはん 牛乳 すきやきうどんじる あつやきたまごのしょうがあんかけ わふうころこなます	新メニュー!大根と人参がサイコロ切ります。	ごはん うどん さとう でんぷん なまふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ かまぼこ あつやきたまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが だいこん きゅうり ゆず あかピーマン きピーマン レモンかじゅう	607		
21	水	サンドイッチ ロールパン 牛乳 つってみよう!ドライカレーサンド かぼちゃのクリームスープ りんご		パン こめサラダあぶら こむぎこ パター パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン チーズ とうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ パセリ コーン りんご	747		
23	金	ごはん 牛乳 たまふじる さばのぎんがみやき やさしいのしらあえ		ごはん たまふ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりく とうふ かまぼこ さばのぎんがみやき みそ	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう しらす	607		
26	月	ごはん 牛乳 こうやどろふのたまごとじに ぶたにくとごぼうのたつたあげ みかん		ごはん さとう でんぷん こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりく こうやどろふ かまぼこ たまご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう みかん	712		
27	火	ごはん 牛乳 いしかりじる さといもコロッケのソースかけ うのはなのいりに		ごはん じゃがいも でんぷん さといもコロッケ こめあぶら こめサラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ おから はんぺん	にんじん たまねぎ こんにやく はくさい しめじ ねぎ コーン えだまめ	614		
28	水	ごはん 牛乳 えびだんごとはいさいのちゅうかスープ さけのあまずあんかけ かいそうサラダ		ごはん ごま ごまあぶら こむぎこ こめサラダあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう えびだんご とうふ さけ わかめ こんぶ とさかのり みりん ささみ たまご	しょうが にんじん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	544		
29	木	ソフトめん 牛乳 きつねうどんじる えびとえだまめのかきあげ ごまいりあべかわもち	応募料理★センター手作りです。味わってね!	ソフトめん ごま でんぷん やまいも じゃがいも さとう こむぎこ こめあぶら もち	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ えび うずらたまご かまぼこ あみえび あかもく きなこ	にんじん こまつな はくさい しいたけ たまねぎ えだまめ	810		
30	金	アルファかまい 牛乳 あきのみかたくさこみごはん やさしいうまに フルーツミックス	センター特製の炊き込みご飯です☆	アルファかまい さつまいも こめサラダあぶら さとう さといも りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりく しらすばし だいず あぶらあげ いか はんぺん あつあげ こんぶ	にんじん こんにやく しめじ みかん しいたけ だいこん てんちゃ もも きやいんげん パインアップル レモンかじゅう	542		
								640	
								820	

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

エネルギー摂取基準 (kcal) 640 820

給食予定回数 19回

朝食のとりかたを見直そう

～家族みんなで朝食チェック!～

- 朝、起きた時に食欲がある。
- 朝食は必ず食べる。
- 朝食は決まった時間に食べる。
- 主食はご飯が多い。
- バランスのよい食事になっている。
- 食品数を多くとるよう心がけている。
- 家族と一緒に食べることが多い。
- 会話のある食事を心がけている。
- ゆっくりよくかんで食べる。
- 毎日、お通じがある。

★我が家のアイデア料理★
29日(木)「えびとえだまめのかきあげ」
内海小学校 保護者 様

「命の恵み♥いただきます」

きよほう
巨峰
生産者
神谷 勝彦さん

「大事に育てた巨峰を味わってくださいね♥」

今月の行事食 お月見



旧暦8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見だんごやすき、里芋などを供えて月をながめるならわしがあります。今年も15日(木)です。

○の多い食生活で元気一杯に!



重陽の節句の料理 菊入り和え物

9月9日は、菊に長寿を祈る重陽の節句です。陽(奇数)で一番大きな数字9が重なり、縁起のよい日という意味です。