今月のきゅうしょくもくひょう:規則正しいリズムで大夫な体を作ろう

	ラ月のごゅうしょくもくじょう。税別正しい「「米Δビス大を中を作うう」 こんだてめい										
	曜日	<b>主会</b> 主禁		副菜		#	あかのなかま 〔体を作るもとにな	きいろのなかま (主にエネルギーになる)	みどりのなかま	エネルギー	ひとこと
		主食	主菜	おかず・汁・<ク	<b>ごもの・デザート</b>	乳	శ)	(エにエネルナーにぶる)	〔体の調子を整えるもの〕	たんぱく質	
3	火	季節の献立 なっともい 夏野菜のドライカレーライス		マセドアンサラダ	旬の食材	Ŕ	飲用牛乳,豚肉,鶏肉	精白米,油,薄力粉,じゃが 芋,三温糖	にんにく、しょうがセロリ、玉ねぎ、人 参なす、レーズン、さやいんげん、きゅ うり、すいか	613kcal 620.6g	夏休み明け最初の給食です。1日3食食べ、睡眠時間をとって規則正しい生活を心がけましょう。
4	水	<sup>さけ</sup> 鮭チャーハン		ワンタンスープ	えのき入りナムル	<b>(a)</b>	飲用牛乳,さけ,鶏卵, 豚肉	精白米,ごま油,油,ワンタン皮,上白糖	干しいたけ,人参.たけのこ,長ねぎ, しょうが.もやし,えのき,小松菜	537kcal 23.3g	「ワンタン」は、白い雲に 見えることから中国では縁 起のいい食べ物とされてい ます。
5	木	ミルクパン	フィッシュ フライ	<sup>せんぎ</sup> 干切りキャベツサラダ	「旬の食材」 を対してブッキーニの とがにゅう 豆乳スープ	œ.	飲用牛乳、メルルーサ、鶏卵、鶏肉、豆乳	ミルクパン,薄力粉,パン 粉,上白糖,油,三温糖	人参キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんに く,マッシュルーム,ズッキー二,枝豆	572kcal 30.0g	ズッキーニはきゅうりに似 ていますが、かぼちゃの仲 間です。
6	金	またけ、はん 舞茸ご飯		商店街コラボ 米なすの <sup>1</sup> 煮おろし	宗胡 熱だしけんちんご	œ.	飲用牛乳,塩昆布,みそ,油揚げ	精白米油、薄力粉、油、麸、 でん粉、さつま芋、でん粉、 こんにゃく	まいたけ,べいなす,ブロッコリー,大 根,人参,ごぼう,しいたけ,ほうれん草	611kcal 16.5g	商店街コラボ第2弾は精進 料理です。なすは漬物にし ても、揚げ物にしても、煮 物にしても、おいしい万能 な野菜です。
9	月	製ごはん	だい がいら あまり がっから あれがら あれがら あんかけ かんかけ	丁事食(重陽の節句) ポン酢和え	すまし汁	œ.	飲用牛乳,さば鶏肉, 豆腐,かまぼこ	精白米,もち米,栗,でん粉, 油,上白糖	菊の花ぼうれん草、しいたけ、キャベ ツ、もやし、きゅうり、人参、レモン果汁、 長ねぎ、えのき、小松菜	614kcal 26.5g	9月9日は「重陽(ちょう よう)の節句」です。菊を 使って長寿を祝う日です。
10	火	äφι	たんたんめん ン担々麺	フライドポテトビーンズ	ねとう 冷凍みかん	œ.	飲用牛乳,豚肉,みそ, 大豆,青のり	中華廷,上白糖,白ごま, じゃが芋,でん粉,油	にんにく,しょうが人参,もやし,きゅうり,チンゲンサイ,冷凍みかん	685kcal 29.6g	担々麺は中国四川州生まれ の料理です。まだまだ暑い 日が続くので冷やして提供 します。
11	水	タコライス		郷土料理(沖縄県)	パインゼリー	8	飲用牛乳,豚肉,大豆,チーズ,もずく,寒天	精白米,油,上白糖	にんにく、玉ねぎピーマン、キャベツ、 人参、もやし、長ねぎパインジュース	623kcal 24.0g	タコライスは、ご飯の上に タコスの具をのせた沖縄発 祥の料理です。
12	木	ガーリック ポ トースト		ークビーンズ	¶ 旬の食材 ¶ かぼちゃチップス サラダ	œ.	飲用牛乳,いんげん 豆,ひよこ豆,大豆,豚 肉	食パン,バター,じゃが芋, 上白糖,油	にんにく,パセリ.人参,玉ねぎ,トマト 缶,キャベツ,きゅうり,もやし,かぼ ちゃ	618kcal 22.8g	かぼちゃのオレンジ色はカ ロテンという色素です。か ぜの予防や、目を疲れにく くする働きがあります。
13	金	ごはん	etr Lave 鮭の塩焼き	じゃがいものきんびら	だいこん。 みそしる 大根の味噌汁	<b>C</b>	飲用牛乳、さけ、豚肉、油揚げ、みそ	精白米油、こんにゃく、上白糖、じゃが芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ,えのき,小松 菜	581kcal 27.9g	食器の置き方は、ご飯が 左、みそ汁の器が右、おか すのお皿は真ん中です。
17	火	ざく 五目うどん		じゃがいも入りゆで野菜	行事食(十五夜) つきみだんご 月見団子	ê	飲用牛乳,豚肉,油揚げ,わかめ,きな粉,ハム	うどん,上新粉,白玉粉,薄 力粉,上白糖,じゃが芋,油	人参,玉ねぎ,干しいたけ,長ねぎ,かぼ ちゃ,キャベツ,きゅうり	602kcal 20.8g	今日は「十五夜」です。季 節の野菜や果物、お月見団 子をお供えします。
18	水	ごはん 登籠		まのチリソース	<sup>50-25</sup> 中華サラダ	œ.	飲用牛乳,豚肉,みそ,いか,豆腐,うずら卵	精白米、油、上白糖、でん粉、 くず粉、ごま油、緑豆春雨	にんにく,しょうが長ねぎ玉ねぎ,干しいたけ,人参,ピーマン,キャベツ,も やし,きゅうり	650kcal 30.7g	チリソースは、トマトソー スの中に唐辛子、塩、スパ イスなどを入れたソースの ことです。
19	木	ごはん	熱な 魚のパーベ キューソース	影ふきいも	やない 野菜スープ	8	飲用牛乳,メルルーサ,豚肉	精白米,油,上白糖,じゃが 芋	しょうがにんにく,りんご,レモン,人 参,玉ねぎ,セロリ,かぶ	578kcal 26.3g	朝ごはんを食べて学校に来てますか?素敵な1日を過ごすためのスイッチが入るのでしっかり食べてきてくださいね。
20	金	ハヤシライス		コールスローサラダ	있 치 米	œ	飲用牛乳,豚肉	精白米,油,三温糖,米粉	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム。グリンビース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、梨	611kcal 18.5g	梨は夏の終わりから秋にかけて旬を迎える果物です。
24	火	<sub>しおぶたどん</sub> ねぎ塩豚丼		2種もち汁	旬の食材   	Ô	飲用牛乳,豚肉,鷄肉, 生揚げ	精白米,ごま油,油,でん粉, じゃが芋,さつま芋	長ねぎ,にんにく,もやし,こねぎ,玉ねぎ,レモン果汁,人参,大根,小松菜,巨峰	636kcal 25.8g	ねぎ塩豚丼は塩だれをベースにレモンを加え、さっぱ りとした味付けにしています。
25	水	季節の献立 <sup>〈ろざとう</sup> 黒砂糖パン		e Nのシチュウ	コロコロサラダ	Ô	飲用牛乳,豚肉,牛乳, 生クリーム	黒砂糖パン、油、さつま芋、 米粉、バター、ごま油、三温 糖	玉ねぎ人参しめじ,とうもろこし,エ リンギ,パセリ,とうもろこし,きゅう り,大根	591kcal 20.2g	秋においしい旬の野菜をた くさん使ったシチュウで す。旬の食材を探しながら 食べてください。
26	木	ごはん (だし)	いも煮	郷土料理(山形県) - たいう もやしの和風サラダ	<sup>あか</sup> ぶどうゼリー		飲用牛乳,昆布,牛肉, 寒天	精白米、三温糖、こんにゃく、里芋、油、ごま油、上白糖	白菜 きゅうり,オクラ,みょうが,しそ, 長ねぎ,人参,もやし,小松菜,ぶどう ジュース	563kcal 17.2g	今月は山形県産のお米を 使っているので、山形県の 郷土料理を取り入れまし た。
27	金	ごぼうと豚 たにく はん 肉のご飯	はたはたの店揚げ	く 具だくさん汁	旬の食材 <sup>かき</sup> 柿	œ.	飲用牛乳、豚肉、油揚げ、はたはた、生揚げ、みそ	精白米,油,こんにゃく,上 白糖,でん粉,じゃが芋,こ んにゃく	しょうが、ごぼう,人参,大根,小松菜,長 ねぎ,柿	566kcal 21.9g	柿は日本に昔からある果物 です。英語でも「KAKI (カキ)」と言います。
30	月	さいも 里芋ごはん	<sup>たまごや</sup> あんかけ卵焼き	<sup>うめふうみも</sup> 梅風味和え	すまし汁		飲用牛乳,油揚げ,鶏卵,鶏肉,豆腐	精白米,里芋,油,ごま油,上 白糖,でん粉,白ごま	人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、えのき、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、梅干し、長ねぎ、小松菜	618kcal 24.1g	里芋は大きい親芋の周りに 小さい子芋が育ち、子芋の 周りにさらに小さい孫芋が 育ちます。