2024年

こんだてひょう

9月

松橋支援学校

☆9月の給食目標・・・生活のリズムをととのえよう

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのたべもの 血や肉や骨になる	きいろのたべもの 熱やちからになる	みどりのたべもの 体の調子をととのえる	ひとくちメモ	えいよう ｴﾈﾙｷﾞｰ KCal	えいよう たんぱくしつ g
2	月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉　スキムミルク だし（かつお節・昆布）	米　ルウ じゃがいも オリーブ油	かぼちゃ　玉ねぎ　人参 えのき トマト　ピーマン　なす　枝豆 椎茸　チンゲン菜　にんにく　生姜	夏野菜にはカリウムやビタミンがたっぷり。熱くなった体を冷やしたり、日に焼けた肌をきれいにしてくれる働きがあります。	593	20.6
3	火	菜めし	牛乳	けんちん汁 牛肉コロッケ 小松菜ときのこのソテー	牛乳 あげ　豆腐 だし（かつお節・昆布）	米　じゃがいも　油 こんにゃく　コロッケ バター	大根葉　人参　大根　椎茸 ごぼう　ねぎ　しめじ 小松菜　エリンギ	けんちん汁は、鎌倉の「建長寺」というお寺で作られていた精進料理が始まりと言われています。	653	22.6
4	水	麦ごはん	牛乳	冬瓜と肉団子のスープ 切干大根と厚揚げの煮物 ささみのごまドレッシング和え	牛乳 厚揚げ　ささみ だし（かつお節）	米　麦　砂糖 ごま油　ごま ミートボール	とうがん　人参　玉ねぎ　もやし ねぎ　きくらげ　切干大根 きゅうり　キャベツ　椎茸	冬瓜（とうがん）は冬という漢字が入りますが夏野菜です。冬まで保管して食べることができる瓜なので、冬瓜と書きます。	573	26.1
5	木	セルフ ハンバーガー	牛乳	白菜のクリームスープ ハンバーグ・ボイルキャベツ 手作りピーチゼリー	牛乳　鶏肉　アガー スキムミルク ハンバーグ　白いんげん豆	パン　じゃがいも デミグラスソース 油　砂糖　ルウ	玉ねぎ　人参　トマト　キャベツ 白菜　しめじ　パセリ　黄桃 レモン	今日はセルフハンバーガーです。パンにハンバーグとキャベツ、トマトソースをかけて一緒に食べてください。	565	25.5
6	金	麦ごはん	牛乳	すまし汁 レバーと魚の甘辛和え 梅肉和え	牛乳　豆腐　わかめ レバー　タラ　ささみ だし（かつお節・昆布）	米　麦　油 砂糖　ごま　小麦粉	えのき　ねぎ　ピーマン キャベツ　きゅうり　梅干し	今日は「鉄分」たっぷりのレバーです。レバーは血液をつくる材料になります。成長期は鉄分がたくさん必要です。	591	28.6
9	月	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 がんもの煮物 ツナと野菜の和え物	牛乳　豆腐　あげ　ツナ わかめ　みそ　鶏肉 がんもどき　だし（いりこ）	米　麦 砂糖　油	にんじん　かぼちゃ　切干大根 大根　いんげん　きゅうり もやし	がんもどきとは、豆腐をつぶして野菜を細かくしたものを混ぜて、油で揚げた日本の伝統的な食品のことです。	601	27.4
10	火	麦ごはん	牛乳	たぬき汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツの甘酢	牛乳　てんぷら　みそ あげ　豚肉　厚揚げ だし（かつお節）	米　麦　でんぷん こんにゃく　油 じゃがいも　砂糖	人参　えのき　ごぼう　ねぎ たけのこ　ピーマン　椎茸 しょうが　キャベツ	たぬき汁とは、たぬきの肉のかわりに「こんにゃく」を使った汁物のことで、奈良県の郷土料理です。	660	26.3
11	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス コーンとわかめのスープ ツナサラダ	牛乳　わかめ　ツナ 豚肉　スキムミルク だし（かつお節）	米　麦　ルウ マヨネーズ　油 砂糖	玉ねぎ　人参　にんにく トマト　椎茸　コーン　キャベツ きゅうり　マッシュルーム	ハヤシライスはトマトをたっぷり使って作っています。トマトは「ビタミンC」や「リコピン」という栄養がたくさん含まれています。	671	25.8
12	木	ミルクパン	牛乳	もずくスープ 冷やし中華	牛乳 もずく　ハム　ささみ だし（かつお節）	パン　中華麺 砂糖　ごま油	えのき　人参　ねぎ　きゅうり もやし	もずくは沖縄県の特産品のひとつです。沖縄県の海は、浅くおだやかなきれいな海で、もずくが育つ条件がそろっているそうです。	618	28.2
13	金	麦ごはん	牛乳	親子丼 節そうめん汁 キャベツのひじき和え	牛乳　とうふ　ひじき 鶏肉　卵　かまぼこ だし（かつお節）	米　砂糖 でんぷん 節そうめん	椎茸　人参　玉ねぎ　ねぎ えのき　キャベツ	「節そうめん」とはそうめんを作る過程で竿（さお）にかけて干したときに、折れ曲がる部分のことです。	568	27.6
17	火	さつまいも ごはん	牛乳	のっぺい汁 焼き魚（塩さば） なます　お月見ゼリー	牛乳 とうふ　竹輪　さば だし（かつお節・昆布）	米　さつまいも 里芋　こんにゃく でんぷん　砂糖　ごま	ごぼう　人参　大根　ねぎ 椎茸	今日は「十五夜」です。一年の中で最も空がすみわたる旧暦の８月に、美しく明るい月を眺める行事です。お月見ゼリーをつけています。	672	31.5
18	水	麦ごはん	牛乳	ワンタンスープ 回鍋肉（ホイコーロー） ナムル	牛乳　豚肉　みそ だし（かつお節・昆布）	米　麦　ワンタン 砂糖　ごま油 ごま	人参　玉ねぎ　チンゲン菜 キャベツ　ピーマン　もやし にら	今日は中華メニューです。ホイコーローはキャベツをたっぷり使ったみそ味の炒め物です。	522	21.0
19	木	食パン	牛乳	ラビオリスープ 鶏とコーンのトマト煮込み 手作り梨ジャム	牛乳　鶏肉 豚肉	パン　パン粉　小麦粉 じゃがいも　砂糖 オリーブ油	梨　りんご　レモン　人参　玉ねぎ しめじ　にんにく　キャベツ トマト　コーン　パセリ	今日は氷川町で作られた梨を使った梨ジャムです。氷川町は熊本県の「梨の発祥の地」としても有名です。	610	24.2
20	金	わかめごはん	牛乳	にらたまスープ 焼きビーフン きゅうりの中華和え	牛乳 卵　豚肉　ちくわ だし（かつお節・昆布）	米　麦　砂糖 ビーフン　ごま油 油　でんぷん	えのき　人参　椎茸　にら　玉ねぎ キャベツ　ピーマン　もやし きくらげ　しょうが　きゅうり	卵はタンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む栄養がたっぷりの食品です。	619	22.5
24	火	麦ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 赤魚の照り焼き わかめとオクラの和え物	牛乳　わかめ　赤魚 わかめ　あげ　みそ だし（いりこ）	米　麦　砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ　ねぎ　オクラ きゅうり	みそは発酵食品のひとつです。発酵食品はおなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。	533	25.5
25	水	白ごはん	牛乳	スーミータン マーボーなす れんこんのごま酢和え	牛乳　ベーコン 卵　豚肉	米　でんぷん 油　砂糖　ごま	コーン　人参　玉ねぎ　ねぎ なす　れんこん　キャベツ きゅうり　にんにく　しょうが	なすは今が旬の野菜です。「カリウム」を多く含み、熱くなった体を冷やしてくれる働きがあります。	637	23.7
26	木	ココアパン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーのソテー でこぽん入りフルーツジュレ	牛乳 大豆　豚肉 ベーコン	パン　じゃがいも オリーブ油　砂糖　バター デミグラスソース	人参　玉ねぎ　マッシュルーム　コーン にんにく　トマト　パセリ　ブロッコリー でこぽん　パイン　アセロラジュレ	ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつ。給食では食べやすいように大豆を使って作ります。	671	26.4
27	金	ひじき混ぜごはん	牛乳	すまし汁 塩肉じゃが じゃこ和え	牛乳　鶏肉　ひじき　さつまあげ かまぼこ　豆腐　わかめ　豚肉 だし（かつお節）　しらす　あげ	米　こんにゃく 砂糖　油　ごま じゃがいも	人参　ごぼう　椎茸　グリンピース えのき　ねぎ　玉ねぎ　いんげん きゅうり　キャベツ	すまし汁はかつお節と昆布でだしを取っています。かつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸でうま味がアップ！	580	26.3
30	月	麦ごはん	牛乳	豚汁 かぼちゃのひき肉フライ 和風サラダ	牛乳　豚肉　みそ　豆腐 ツナ　のり だし（いりこ）	米　麦　こんにゃく じゃがいも　油　ごま オリーブ油　小麦粉　パン粉	ごぼう　大根　人参　えのき ねぎ　かぼちゃ　キャベツ きゅうり	ひじきは血液や筋肉をつくるもとの「鉄分」がたっぷり。体を作るためにも大切な栄養素です。	692	23.5

ふるさとくまさんデー「梨（なし）」

★今月の給食回数は19回です。

※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

9月のふるさとくまさんデーは　9月19日（木曜日）です。**梨（なし）**が登場します！