

# 9月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます  
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる  
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	1日(木)	2日(金)	3日(土)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
昼食	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布	ご飯 ■米 さわらの竜田揚げ ●さわら (0歳カレイ) こい口しょうゆ 酒 生姜 片栗粉 油 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉ねぎ ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 プルコギ ▲玉ねぎ ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン 白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり 鶏がらスープ 塩 ごま油 スープ ▲チンゲン菜 ▲コーン ■普通春雨 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ ごまダレ ポン酢 コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲しめじ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ピーフカレー ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	ご飯 ■米 鶏の味噌漬け焼き ●鶏肉 白味噌 うす口しょうゆ みりん 砂糖 油 ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 みりん 酒 さば節 油	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん こい口しょうゆ 塩 昆布 野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	ご飯 ■米 鮭の南蛮漬け ●鮭 (0歳カレイ) ▲玉葱 ▲パプリカ 塩こしょう 小麦粉 さば節 酢 うす口しょうゆ みりん 酒 砂糖 塩 ごま味噌酢和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢 冬瓜汁 ▲冬瓜 ●鶏肉 ▲人参 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 片栗粉 昆布 塩	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン 玉葱 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 タケヤ味噌 にんにく 油 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ▲大根 ●味噌 さば節	そばろ井 ■米 ●豚ミンチ ▲いんげん ▲人参 タケヤ味噌 砂糖 鶏がらスープ 酒 生姜 にんにく 油 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ▲大根 ●味噌 さば節	パン ■ロールパン クリームシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油 もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油 華風きゅうり ▲きゅうり ごま 砂糖 うす口しょうゆ 酢 ごま油	
	0歳	大学芋	チーズ ベビーせんべい	オレンジ かぼちゃポーロ	オレンジゼリー	りんご ハイハイ	焼きそば	南瓜 豆乳蒸しパン	梨 紫芋せんべい	バナナ 野菜入りせんべい	柿 あられ	りんごケーキ	きつねおにぎり	二色サンド
1歳	(さつま芋 油 砂糖 酢)	チーズ カリポテ	オレンジ あられ	(オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) めざし (0・1歳はなし)	りんご ベジたべる	(焼きそば麺 人参 もやし キャベツ 油 塩こしょう 花かつお とんかつソース)	(南瓜 小麦粉 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	梨 アスパラガス	バナナ ぼたぼた焼き	柿 ベジタブルせん	(小麦粉 砂糖 レモン 卵 無塩バター ベーキングパウダー りんご)	(米 薄揚げ 砂糖 ごま こい口しょうゆ) 2歳~昆布	(食パン 苺ジャム マーガリン)	
2歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	
3-5歳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	565Kcal 22.7g 19.6g 72.2g 2.7g	582Kcal 31.1g 20.3g 56.6g 3.5g	588Kcal 16.2g 16.6g 62.9g 1.2g	583Kcal 24.1g 17.0g 82.3g 1.7g	581Kcal 15.8g 18.1g 77.4g 2.4g	536Kcal 23.6g 15.9g 71.4g 2.3g	584Kcal 22.9g 16.0g 84.0g 2.9g	573Kcal 23.1g 11.5g 77.1g 2.5g	565Kcal 23.6g 14.7g 67.6g 1.8g	564Kcal 20.5g 15.7g 69.8g 1.5g	564Kcal 21.3g 14.7g 84.3g 2.0g	577Kcal 18.5g 15.8g 89.8g 1.5g	509Kcal 18.4g 15.7g 71.9g 1.9g



《今月の旬の食材》南瓜 いんげん きゅうり ピーマン パプリカ りんご 梨 柿

# 9月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます  
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる  
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。


日付	16日(金)	17日(土)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	24日(土)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
昼食	ご飯 ■米	パン ■ロールパン	ご飯 ■米	ご飯 ■米	焼うどん ■うどん ▲人参 ▲玉ねぎ ▲キャベツ	ドライカレー ■米 ▲玉ねぎ ▲人参 ▲ピーマン ●豚ミンチ ▲生姜 ▲にんにく カレー粉 小麦粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 食塩	ご飯 ■米	親子丼 ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ●卵 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉	里芋ご飯 ■米 ■里芋 ●しらす ▲豆苗 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 昆布 塩 さば節 油	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにゃく ▲椎茸 ▲ねぎ うす口しょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油	ご飯 ■米	
	魚の野菜あんかけ ●カレイ ▲人参 ▲玉葱 ▲椎茸 ▲貝割れ 片栗粉 さば節 こい口しょうゆ 砂糖 酢 みりん 酒 油 塩	ミートスパゲティ ■スパゲティ ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ▲ピーマン ▲トマトピューレ ケチャップ とんかつソース チキンコンソメ 塩こしょう 油	ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油	ささ身フライ ●ささ身 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース	煮浸し ▲白菜 ▲人参 ●薄揚げ	ゼリー りんごゼリー	スパゲティサラダ ■スパゲティ ▲人参 ▲玉ねぎ ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ)	レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	磯辺揚げ ●かまぼこ 小麦粉 青のり 油	無限ピーマン ▲ピーマン ●ツナ 鶏がらスープ うす口しょうゆ ごま油	ひじきの煮物 ▲人参 ●大豆 ●ひじき ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油
	おかか煮 ■こんにゃく ●花かつお みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖	ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油	ポテトサラダ ■じゃが芋 ▲人参 ▲玉葱 ▲コーン ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ●薄揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲白菜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲白菜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲白菜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲小松菜 ▲えのき ●絹揚げ ●味噌 さば節	和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ▲しめじ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉ねぎ ▲えのき ●味噌 さば節
	おにかか煮 ■こんにゃく ●花かつお みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖	オニオンスープ ▲玉ねぎ ▲パセリ チキンコンソメ	スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲白菜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲白菜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲小松菜 ▲えのき ●絹揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲小松菜 ▲えのき ●絹揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ▲しめじ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉ねぎ ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉ねぎ ▲えのき ●味噌 さば節
	0歳	オレンジ ベビーせんべい	りんご かぼちゃポーロ	じゃこトースト	フルーツポンチ	おはぎ	梨 ハイハイ 梨 きな粉せんべい	スイート パンプキン	ヨーグルト(パン缶) 紫芋せんべい	りんごの 水ようかん	黒糖ドーナツ	バナナ 野菜入りせんべい
	1歳	オレンジ きな粉せんべい	りんご ほしのおせんべい	(食パン しらす マヨネーズ風)	(みかん缶 パン缶 砂糖 もも缶 寒天 カルピス)	(米 もち米 小豆 砂糖 塩)	梨 きな粉せんべい 梨 きな粉せんべい	(南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	ヨーグルト(パン缶) おせんべいサラダ味	(りんごジュース 白あん 寒天)	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	バナナ ベジタブルせんべい
	2歳	オレンジ きな粉せんべい	りんご ほしのおせんべい	(食パン しらす マヨネーズ風)	(みかん缶 パン缶 砂糖 もも缶 寒天 カルピス)	(米 もち米 小豆 砂糖 塩)	梨 きな粉せんべい 梨 きな粉せんべい	(南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	ヨーグルト(パン缶) おせんべいサラダ味	(りんごジュース 白あん 寒天)	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	バナナ ベジタブルせんべい
	3-5歳	オレンジ きかん棒	りんご お星さませんべい	(食パン しらす マヨネーズ風)	(みかん缶 パン缶 砂糖 もも缶 寒天 カルピス)	(米 もち米 小豆 砂糖 塩)	梨 きな粉せんべい 梨 きな粉せんべい	(南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	ヨーグルト(パン缶) おせんべいしょうゆ味	めざし (0・1歳はなし)	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	バナナ ベジタブルせんべい
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー	540Kcal	566Kcal	578Kcal	582Kcal	604Kcal	580Kcal	605Kcal	564Kcal	554Kcal	573Kcal	590Kcal
たんぱく質	21.4g	19.7g	20.6g	26.3g	24.8g	17.7g	23.1g	25.1g	30.0g	23.8g	27.0g	
脂質	12.2g	17.6g	18.2g	11.5g	8.9g	16.1g	14.1g	13.5g	12.8g	12.1g	13.1g	
炭水化物	61.8g	73.4g	81.5g	90.9g	103.4g	68.1g	94.6g	70.1g	78.5g	89.2g	66.9g	
食塩相当量	2.0g	2.9g	2.3g	1.7g	3.9g	1.7g	2.4g	2.2g	2.5g	2.7g	2.1g	

**\*まだまだ食中毒に注意\***  
 9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。  
 食中毒は目に見えないものも多くあり「冷蔵庫に入れば大丈夫」と、冷蔵庫を過信するのは、危険な場合もあるので、気を付けましょう。  
 冷蔵庫は、  
 ◎入れていても腐る場合があります。  
 ◎入れすぎると温度が上がります。  
 ◎素早く開閉しましょう。  
 ◎入れて何日も放置しておく  
 食中毒菌に汚染されます。

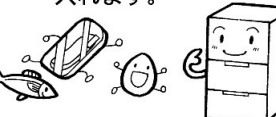
※食中毒は目に見えず、においても判断するのは難しいので、ご家庭でも十分に注意が必要です。

## 食中毒を予防するために


**菌を につけない**  
 基本は手洗いです。



**菌を 増やさない**  
 購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



**菌を やっつける**  
 調理の時は十分に加熱を。



《今月の旬の食材》里芋 南瓜 きゅうり ピーマン りんご 梨