

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 ■こんにやく ▲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	肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにやく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	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 ■こんにやく ●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	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)	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲白菜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲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 ▲ねぎ ■麩 ●わかめ ●味噌 さば節	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									
	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	梨 ハイハイ 梨 きな粉せんべい	ヨーグルト(パン缶) 紫芋せんべい ヨーグルト(パン缶) おせんべいサラダ味	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						ヨーグルト(パン缶) おせんべいサラダ味			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						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)		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、
 ◎入れている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とう食中毒菌に汚染されます。

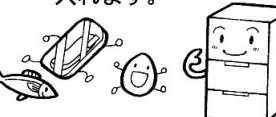
※食中毒は目に見えず、においても判断するのは難しいので、ご家庭でも十分に注意が必要です。

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