

※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。

# 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

日付	16日(土)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	けんちんうどん ■うどん ▲人参	ご飯 ■米	ご飯 ■米	パン ■ロールパン	ご飯 ■米	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ	ご飯 ■米	チキンライス ■米	
	生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン	鶏のソース炒め ▲人参 ▲玉ねぎ ▲ピーマン ●鶏肉	豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ	▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにやく ▲椎茸 ▲ねぎ	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	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	ホイコーロー ●豚肉 ▲キャベツ ▲人参 ▲ピーマン	ビーフシチュー ▲人参 ▲玉ねぎ ●牛肉 ■じゃが芋 ルー 油	唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 油 うす口しょうゆ 生姜 にんにく 酒	●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	カレーの照り焼き ●カレー こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒	▲ピーマン ▲玉葱 ▲鶏肉 ▲ピーマン 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 酒 塩
	▲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	ケチャップ こい口しょうゆ 砂糖 チリソース とんかつソース 油	ごまダレ ポン酢	▲ねぎ うす口しょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油	キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (青じそ)	キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (青じそ)	和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ	和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ	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	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	卵の花 ▲人参 ■こんにやく ▲椎茸 ●おから ▲蓮根 ▲牛蒡 ●薄揚げ ●かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 さば節 油	マカロニサラダ ▲人参 ■マカロニ ▲きゅうり ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩
	ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	▲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 ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	いんげんソテー ▲人参 ▲いんげん ▲玉ねぎ 中華味 うす口しょうゆ 油	味噌汁 ▲小松菜 ▲玉ねぎ ●薄揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲玉ねぎ ●薄揚げ ●味噌 さば節	中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉ねぎ ▲なめこ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉ねぎ ▲なめこ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	スープ ▲チンゲン菜 ●わかめ ▲クリームコーン 中華味 鶏がらスープ
	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲白菜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節										
	おやつ	0歳	オレンジ あられ	りんご煮 ベビーせんべい	マッシュポテト  (じゃが芋 塩 牛乳 砂糖 無塩バター)	おはぎ  (米 もち米 小豆 砂糖 塩)	オレンジ ハイハイ	梨煮 紫芋せんべい	もちっとケーキ  (小麦粉 砂糖 卵 牛乳 油 ベーキングパウダー ヨーグルト)	ヨーグルト(パン缶) 野菜入りせんべい	じゃこトースト  (食パン しらす マヨネーズ風)	バナナ あられ
1歳		オレンジ ベジタブルせんべい	りんご 豆乳ラスク	オレンジ きな粉せんべい			梨 おせんべいサラダ味	ヨーグルト(パン缶) 野菜入りせんべい		バナナ あられ		
2歳		オレンジ ベジタブルせんべい	りんご 豆乳ラスク	オレンジ きな粉せんべい			梨 おせんべいサラダ味	ヨーグルト(パン缶) 野菜入りせんべい		バナナ あられ		
3-5歳		オレンジ きかん棒	りんご 豆乳ラスク	オレンジ 芋けんぴ			梨 お星さませんべい	ヨーグルト(パン缶) こめ棒		バナナ あられ		
0-5歳		牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳		牛乳		バナナ あられ
栄養素	エネルギー	562Kcal	547Kcal	559Kcal	603Kcal	582Kcal	554Kcal	594Kcal	572Kcal	557Kcal	618Kcal	571Kcal
	たんぱく質	24.5g	23.6g	25.4g	23.8g	25.9g	16.8g	22.2g	25.2g	25.4g	33.2g	13.9g
	脂質	14.1g	14.3g	18.6g	10.4g	14.8g	16.9g	19.3g	17.2g	19.1g	9.6g	12.6g
	炭水化物	59.3g	70.0g	70.3g	100.5g	58.9g	72.4g	82.3g	67.8g	68.5g	95.0g	79.0g
	食塩相当量	1.7g	2.3g	2.1g	2.5g	2.6g	1.9g	1.8g	2.0g	4.1g	3.1g	3.5g

## \*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と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》 南瓜 いんげん きゅうり ピーマン パプリカ りんご 梨