

日	献立名	牛乳	3色の食品群			各学級 エネルギー (kcal)
			赤色・(血や肉になる)	黄色・(熱や力の元になる)	緑色・(体の調子を整える)	
4月	牛肉チャーハン	○	牛肉スライス	精白米(金賞健康米), サラダ油, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, 干椎茸, 青ネギ ★カリカリ梅	小低 500
	ABCスープ		ベーコン, 鳥がらだし	ABCマカロニ, サラダ油	キャベツ, セロリー, 玉ねぎ, エリンギ, 人参, 青梗菜	小高 643
	味付小魚		味付小魚			中高 714
5火	減量ツイストパン	○		ツイストパン		小低 524
	ラタトユ		鶏肉モモ, 鳥がらだし	オリーブ油, 三温糖	玉ねぎ, 人参, なす, スッキーニ, パプリカ, セロリー, ダイストマト, トマトケチャップ	小高 674
	さつまいもサラダ		ツナ水煮フレーク	さつまいも ★マヨネーズ(鶏卵)	キャベツ, 胡瓜, 人参	中高 749
6水	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 514
	さわらの西京焼き		さわら, 白味噌			小高 661
	ほうれん草のおかか和え		かつお削り節		ほうれん草, キャベツ	中高 734
	お麩のすまし汁		鶏肉モモ, 出しかつおパック, 出し昆布	うず巻き麩	糸みつば, 人参, えのき草, 白菜	
7木	オリーブパン	○		オリーブパン		小低 482
	キーマカレー		鶏モモミンチ	★有塩バター, サラダ油	にんにく, 土生姜, 玉ねぎ, 人参, ★りんご ダイストマト, トマトケチャップ	小高 619
	キャベツのスープ		ベーコン, 鳥がらだし		キャベツ, 人参, 玉ねぎ, エリンギ, パセリ	中高 688
	飲むヨーグルト		★飲むヨーグルト(アジミルク)			
8金	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 479
	ゆかりふりかけ				ゆかりふりかけ	小高 616
	肉じゃが		牛肉スライス, 出しかつおパック, 出し昆布	じゃが芋, 糸こんにゃく, サラダ油, 三温糖	玉ねぎ, 人参, (冷)いんげん	中高 684
	ほうれん草としめじのポン酢和え		糸かまぼこ, かつお削り節		ほうれん草, 白菜, えのき草, ぶなしめじ	
11月	菊ご飯 重陽の節句	○		精白米(金賞健康米)	菜飯の素, 菊のり	小低 526
	五目豆		★大豆水煮, 鶏モモ肉, カットこんぶ	サラダ油, 板こんにゃく, 三温糖	牛蒡, 人参, 干椎茸	小高 676
	なすの味噌汁		豚肉スライス, 出しかつおパック, 出し昆布, 味噌		なす, 人参, なめこ, 青ネギ	中高 751
12火	白ゴマコッペパン	○		白ゴマコッペパン		小低 532
	鶏肉団子のスープ煮		鶏モモミンチ, 鳥がらだし	かたくり粉, はるさめ	土生姜, 青ネギ, 白菜, 玉ねぎ, 人参	小高 684
	フレンチサラダ		ロースハム	サラダ油	キャベツ, パプリカ, (冷)ホールコーン, 胡瓜	中高 760
13水	タコライス 沖縄料理	○	合びきミンチ, ★プロセスチーズ	精白米(金賞健康米), サラダ油	玉ねぎ, 人参, セロリー, パプリカ, ダイストマト, キャベツ	小低 552
	わかめスープ		カット若布, 糸かまぼこ, 鳥がらだし	ゴマ油	玉ねぎ, 白菜, 青ネギ, 人参	小高 710
	梨ゼリー				★国産和梨ゼリー	中高 789
14木	バーカーパン	○		バーカーパン		小低 556
	あじのパン粉焼き		(冷)あじ	パン粉, オリーブ油	パセリ	小高 715
	ボイル野菜				キャベツ, 人参	中高 794
	ミネストローネ		ベーコン, 白いんげん豆, 鳥がらだし	サラダ油, ABCマカロニ, 三温糖	セロリー, 人参, 玉ねぎ, パセリ, ダイストマト, トマトケチャップ	
15金	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 572
	鶏の照り焼き		鶏肉モモ	三温糖	土生姜	小高 735
	胡瓜の酢の物		カット若布	三温糖	胡瓜, 人参	中高 817
	豚汁		豚肉スライス, 出しかつおパック, 出し昆布, 味噌	さつまいも, つきこんにゃく	牛蒡, 大根, 人参, 白菜, 青ネギ	
19火	肉うどん	○	牛肉スライス, 出しかつおパック, 出し昆布	ゆでうどん, サラダ油, 三温糖, かたくり粉	土生姜, 玉ねぎ, 干椎茸, 人参, ねぎ	小低 472
	ごぼうサラダ		ツナ水煮フレーク	サラダ油, すりごま	牛蒡, 人参, キャベツ, ほうれん草	小高 607
	ベストプリン			ベストプリン(卵・乳・大豆不使用)		中高 674

※発注や食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には★で表示しています。

9月の給食目標

正しく配膳しよう(食器の並べ方)

旬の食材は何か? 考えてみよう!

給食の服装に気を付けよう

エプロン・三角巾(帽子)・マスクをつけて準備をしましょう!

食器の並べ方

和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

20 水	ごはん	○		精白米(金賞健康米)		小低 496
	回鍋肉 中華料理		豚肉スライス, ハチ味噌, 味噌	かたくり粉, サラダ油, 三温糖	ピーマン, 赤ピーマン, 玉ねぎ, キャベツ, にんにく, 土生姜	小高 637
	中華スープ		ベーコン, 鳥がらだし	ゴマ油	玉ねぎ(冷)ホールコーン, 人参, 干椎茸	中高 708
21 木	コッペパン	○		コッペパン		小低 519
	ポイルウインナー		ウインナーソーセージ			小高 668
	ケチャップ				トマトケチャップ(個包装)	中高 742
	カレーソテー			サラダ油	キャベツ	
	小松菜ときのこのスープ		鶏肉モモ, 鳥がらだし	サラダ油	小松菜, 玉ねぎ, ぶなしめじ, 人参	
	巨峰ゼリー				★国産巨峰ゼリー	
22 金	ごはん	○		精白米(金賞健康米)		小低 455
	カレーの塩焼き		カレー			小高 585
	ブロッコリーのボン酢和え		粉かつお		(冷)ブロッコリー, (冷)ホールコーン	中高 650
	大阪しる菜の味噌汁		豚肉スライス, カット若布, 煮干しだし, 味噌		大阪しる菜, 大根, 人参	
25 月	ごはん	○		精白米(金賞健康米)		小低 564
	味付のり		のり(個包装)			小高 725
	鶏肉と南瓜の塩麴煮		鶏モモ肉, 出しかつおパック, 出し昆布	つきこんにゃく, 塩麴	西洋かぼちゃ, 玉ねぎ, 人参, たけのこ水煮, (冷)絹さや	中高 805
	れんこんのきんぴら		豚肉スライス	ゴマ油, 三温糖, いりごま	れんこん, 人参, 牛蒡	
26 火	紫芋パン	○		紫芋パン		小低 497
	ポークビーンズ		豚肉スライス, ★大豆水煮(パック), 鳥がらだし	サラダ油, かたくり粉	玉ねぎ, 人参, れんこん, ダイスタマトマトピューレ	小高 639
	ささ身のサラダ		ささみ水煮	サラダ油	キャベツ, 人参, パプリカ, (冷)ホールコーン, (冷)ブロッコリー	中高 710
27 水	ごはん	○		精白米(金賞健康米)		小低 512
	八宝菜		豚肉スライス, ★イカ, ★エビ, 鳥がらだし	サラダ油, かたくり粉	土生姜, にんにく, 白菜, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, たけのこ水煮, 干椎茸	小高 659
	春雨サラダ		ロースハム	はるさめ, 三温糖, ゴマ油	胡瓜, (冷)ホールコーン, りくとうもやし, 青梗菜, 人参	中高 732
28 木	食パン	○		食パン		小低 505
	いちごジャム				★苺ジャム(低糖度)	小高 650
	さけの香草焼き		(冷)さけ	オリーブ油	にんにく, パセリ, ポッカレモン	中高 722
	ポイルキャベツ				キャベツ	
	白菜スープ		鶏モモ肉, 鳥がらだし	サラダ油	白菜, 人参, 玉ねぎ, ぶなしめじ	
29 金	きのこご飯	○	出し昆布	精白米(金賞健康米)	ぶなしめじ, えのき草, 人参	小低 505
	里芋のそぼろ煮		鶏モモミンチ, ★厚揚げ, 出しかつおパック, 出し昆布	(冷)さといも, 糸こんにゃく, サラダ油, 三温糖, かたくり粉	土生姜, 人参, 干椎茸, さやいんげん	小高 650
	小松菜の磯辺和え		刻みのり		小松菜, キャベツ, 白菜	中高 722
	まんまる月ゼリー				★りんごゼリー	

※発注や食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には★で表示しています。

※ご家庭より、お子さんの使いやすい大きさ・材質のおはし等をご用意下さい。

献立の紹介

9月11日(月) 菊ご飯

9月9日(土)は、「重陽の節句」です。

「重陽の節句」とは、「菊の節句」ともいいます。

中国では、奇数はよいことを表す日であり、その中でも「9」がおめでたい日とされています。

また、この時期に満開になる「菊」は長寿にいいそうです。

行事食を味わって食べてください☆

9月29日(金) きのこご飯、里芋のそぼろ煮

9月29日は、お月見献立です。

旬のきのこご飯と、月を見立てた里芋のそぼろ煮がです。

よくかんで味わって食べてくださいね♪

9月13日(水) タコライス

タコライスは、メキシコのタコスに日本風にアレンジした沖縄の料理です。ひき肉、玉ねぎ、チーズを炒めた具材をご飯の上に盛り付けます。よくかんで味わって食べてくださいね。

9月20日(水) 回鍋肉

回鍋肉は豚肉とキャベツを炒め甘辛い味に仕上げた中国の四川料理の一つです。この「回」は中国語で戻るという意味です。その昔、豚肉を塊のまま茹でて保存していたそうです。その肉を使うごとにスライスして中華鍋で野菜と炒めて食べたことから、ゆでた肉をもう一度鍋に戻して炒めるところからこの名前がついたそうです。

環境川支援学校

本校ホームページからもご覧いただけます。

<http://www.saiwakai.ac.jp/>

長い夏休みが終わり、9月に入りますが
まだまだ暑い日が続きそうです。
水分をしっかりとって熱中症に気をつけましょう!!