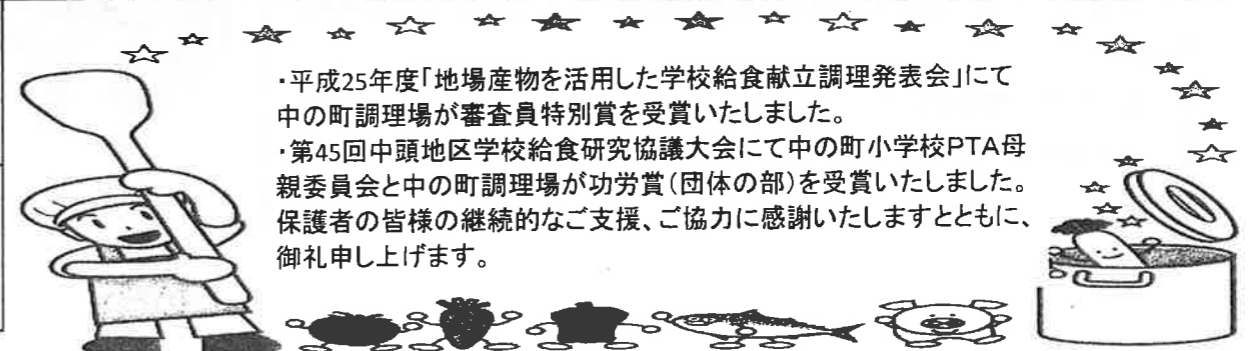


日	曜	献立名	主な食品と体内での働き			日	曜	献立名	主な食品と体内での働き		
			血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)				血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス えだまめサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ハム ひじき	米 麦 じゃがいも 生クリーム 小麦粉 マーガリン こめ油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく もやし にんじん 青豆 オレンジ	17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンサンスー オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム	米 麦 こめ油 ごま油 はるさめ 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし オレンジ
3	火	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう ナーベランプシー やししやも モーウイのあえもの	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ししやも ツナフレーク	米 発芽玄米 こめ油 三温糖	へちま にんじん なら 小松菜 モーウイ もやし	18	水	ことうパン ぎゅうにゅう クラムチャウダー パパイアサラダ きよほう	牛乳 あさり ベーコン 鶏肉 スキムミルク ツナフレーク	黒糖パン 小麦粉 マーガリン こめ油 三温糖 こめ油	たまねぎ にんじん パセリ パパイア きゅうり にんじん パイナップル ぶどう
4	水	チャーハン ぎゅうにゅう しいらのピリからあげ ウンチーいため きよほう	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 しいら みそ 豚肉	米 麦 こめ油 ごま油 小麦粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま油 こめ油	たまねぎ ビーマン とうもろこし しょうが えんさい もやし たまねぎ にんじん ぶどう	19	木	きびごはん ぎゅうにゅう さといもいりおつきみじろ あさりのかきあげ みたらしだんご	牛乳 鶏肉 みそ あさり わかめ 卵 スキムミルク	米 もちきび 里芋 小麦粉 サラダ油 白玉団子 三温糖 小麦粉	たまねぎ にんじん とうがん ねぎ にんじん えのき
5	木	くるごめこパン ぎゅうにゅう やさいとりにくのこみ モーウイとひじきのサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ひじき しらすぼし	黒米粉パン じゃがいも 生クリーム こめ油 三温糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ しめじ フロccoli セロリー にんにく モーウイ とうがん こまつな オレンジ	20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう カツカレー ごまじゃこあえ あおぎりみかん	牛乳 豚カツ 豚肉 しらすぼし	米 麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン ごま 三温糖	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく もやし キャベツ にんじん しそ葉 青切りみかん
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが エバのからあげ かちしぶい	牛乳 豚肉 エバ	米 麦 じゃがいも 三温糖 こめ油 小麦粉 小麦粉 サラダ油 ごま 三温糖	にんじん 糸こんにゃく たまねぎ グリンピース とうがん きゅうり ドラゴンフルーツ	25	水	うめぞうすい ぎゅうにゅう ふイリチー かぼちゃごまフライ プリン	豚肉 牛乳 卵 ツナフレーク ベーコン プリン(乳・卵不使用)	米 麦 温ぶ こめ油 かぼちゃごまフライ こめ油	にんじん 冬瓜 山東菜 たまねぎ 梅干し からし菜 にんじん もやし
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう いなかじる こあじのカレーあげ ごもくにまめ	牛乳 厚あげ みそ こあじ ゆで大豆 ちくわ	米 麦 小麦粉 小麦粉 サラダ油 三温糖	ごぼう にんじん ながねぎ こんにゃく ねぎ こんにゃく にんじん 干しいたけ たけのこ	26	木	きのこスパゲティ ぎゅうにゅう カットコーン ヨーグルトあえ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ こめ油	しめじ えのき マッシュルーム 干しいたけ たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし ピーオーネ 夏みかん アロエ
10	火	ジャージャーめん (めん・にくみそ・やさい・たまご) ぎゅうにゅう ゴーヤーのばいにくあえ アガラサー	豚肉 大豆 みそ 卵 牛乳 しらすぼし 糸げずり 牛乳	中華めん こめ油 三温糖 ごま油 小麦粉 三温糖 強力粉 黒糖	たまねぎ なす にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん ゴーヤー にんじん モーウイ 梅干し	27	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる ぎゅうにくコロッケ てつぶんたつぷりあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき みそ	米 麦 じゃがいも 男爵いもの牛肉コロッケ サラダ油 ごま 三温糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ハンダマ にんじん きゅうり こまつな
11	水	コッペパン ぎゅうにゅう へちまのクリームに ツナサラダ てづくりジャム・オレンジ	牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク ツナフレーク	コッペパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨネーズ コールスロッドレッシング 三温糖	にんじん たまねぎ へちま とうもろこし グリーンピース キャベツ たまねぎ きゅうり ドラゴンフルーツ 三温糖 レモン果汁 オレンジ	30	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とうがんににつけ んむくじてんぶら なっとうみそ・あおぎりみかん	牛乳 豚肉 昆布 厚あげ 納豆 みそ 糸げずり ツナフレーク	米 麦 三温糖 赤いも 手くず粉 タビオカでん粉 サラダ油 三温糖 こめ油	冬瓜 こんにゃく にんじん なら しょうが 青切りみかん
12	木	くるごめこパン ぎゅうにゅう なかみじる ごぼうのぶたにくまき ウサチー・たいやき	牛乳 豚肉 豚中味 豚肉	黒米ごはん 三温糖 三温糖 プチたいやき	こんにゃく 干しいたけ ねぎ しょうが ごぼう にんじん きゅうり こまつな もやし	13	金	さんしょくごはん (そばろ・たまご・あえもの) ぎゅうにゅう アーサ汁 オレンジ	鶏肉 おから 卵 糸げずり 牛乳 豆腐 アーサ	米 麦 三温糖 こめ油 ごま	しょうが にんじん こまつな はくさい しょうが オレンジ

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。



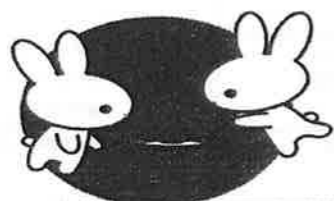
きゅうしょくたより



中の町調理場

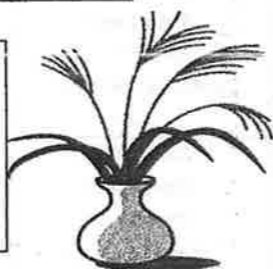
長い夏休みが終わり、1学期後半が始まりました。「早ね、早おき、朝ごはん」を合言葉に生活リズムを整えましょう。

運動会の練習が始まります。「パンだけ」「飲み物だけ」ではなく、「主食（ご飯やパン）とおかずと汁物（みそ汁やスープ、牛乳、お茶）」を組み合わせた朝ごはんを食べると、力いっぱい午前中の学習に取り組むことができます。



9月
今月のきゅうしょくもくひょう

すききらいなくたべて、
じょうぶなからだをつくろう



給食試食会を行いました

- 6月26日に本校ランチルームにて講話と給食試食会を行いました。ご参加いただきました保護者の感想の一部を紹介いたします。
- ・簡単朝ごはんのレシピが参考になりました。家でも作ってみようと思います。
 - ・栄養たっぷり、愛情たっぷりの給食を提供してくださっている方々に感謝です。
 - ・思ったほど薄味ではなく、しっかり味がついておいしかったです。
 - ・へちま料理を子どもたちに作って食べさせたいと思いました。



学校給食レシピ

ナーベラーンブシー（へちまのみそ煮込み）

ざいりょう	ぶんりょう (4人分)	つくりかた
ナーベラー（へちま）	300g	①へちまは、皮をむき1cm厚さの半月切り、にんじん、ぶた肉は短冊切り、島豆腐は大きめに、にらは2cm長さに切る。 ②油をひきぶた肉を炒め、火が通ったらへちまを加え、へちまの汁が出てくるまで炒める。 ③にんじんを加え、火が通れば、みりん、みそを溶きいれて煮込む。 ④全体に火が通れば、にらを加え味をなじませて、できあがり。
豚もも肉	90g	
にんじん	50g	
島豆腐	190g	
みりん	小さじ1	
みそ	大さじ2	
にら	25g	
サラダ油	大さじ1	



ウラチキチヌク（「きのこの裏につける」という意味）

ざいりょう	ぶんりょう (4人分)	つくりかた
干しいたけ	4枚	①干しいたけをもどし、石づきを取って、だし汁と調味料で煮ふくめる。 ②煮つめた干しいたけの裏側にでん粉をまぶし、すり身をつけ、15分ほど蒸してできあがり。（すり身は必要であれば、すり鉢を使いみりと塩で調整する。）
花かつお	4g	
水	100g	
三温糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
みりん	小さじ2	
すり身	120g	
かたくり粉	小さじ1	