

れいわ5ねんど 8.9がつこんだててよいひょう

毎月19日は食育の日(ひごまるデー)

おびやまにしよう



ひょう	こんだてめい			ざいりょう			ひとくちメモ
	しゅしゅく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	
30			バインサラダ	こめ おぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パインかん りんごピューレ	夏休みは楽しんで過ごすことができましたか? 2学期もしっかり食べて元気に乗り切りましょ う!
31			ハンバーグきのこソース ぐだくさんみそする	こめ じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ だし(いりこ)	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ えのきだけ	☆具沢山みそ汁☆ 給食のみそ汁はいりこで出汁をとっています。 しっかりと出汁をとることでうまみが増した美 味いみそ汁になります。今日は油揚げ、じゃ がいも、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、わ かめと7種類の具材が入った具沢山みそ汁の 登場です。
1			にくだんごスープ れんこんサラダ マーシャルピーンズ	パン ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにくだんご チキンのみずに	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし れんこん きゅうり しいたけ	☆豚キムチ☆ 豚肉には「ビタミンB1」という栄養素が含まれ ています。食べ物からエネルギーを取り出すの を助ける働きがあるので、疲れた時には豚肉 料理を食べるのが効果的です。
4			ぶたキムチ うずらのたまごわかめのスープ ぶどうゼリー	こめ おぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ うずらのたまご かまぼこ わかめ だし(かつおぶし)	にんじん ねぎ たら たまねぎ キャベツ キムチ	☆鶏飯(けいはん)☆ 鶏飯は鹿児島県奄美地域を代表する郷土料 理です。江戸時代に薩摩藩の役人をもてなした 料理だと言われています。鹿児島では、鶏肉 や卵などを別々にごはんの上に盛り付けます が、給食ではお肉と鶏系卵などの具は混ぜて あります。熱々の出汁をかけて食べます。鹿児 島の給食ではおなじみの献立だそうです。
5			きつねうどん ごまネーズあえ いりこだしずのかおりあえ	パン うどん さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ だし(いりこ) あおりのり だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しいたけ	☆鶏飯(けいはん)☆ 鶏飯は鹿児島県奄美地域を代表する郷土料 理です。江戸時代に薩摩藩の役人をもてなした 料理だと言われています。鹿児島では、鶏肉 や卵などを別々にごはんの上に盛り付けます が、給食ではお肉と鶏系卵などの具は混ぜて あります。熱々の出汁をかけて食べます。鹿児 島の給食ではおなじみの献立だそうです。
6			ピーンズサラダ	こめ おぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だし(いりこ) いんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが しめじ トマトかん	☆鶏飯(けいはん)☆ 鶏飯は鹿児島県奄美地域を代表する郷土料 理です。江戸時代に薩摩藩の役人をもてなした 料理だと言われています。鹿児島では、鶏肉 や卵などを別々にごはんの上に盛り付けます が、給食ではお肉と鶏系卵などの具は混ぜて あります。熱々の出汁をかけて食べます。鹿児 島の給食ではおなじみの献立だそうです。
7			しおにくじゃが すみそあえ あじつけのり	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ わかめ のり	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ さやいんげん にんにく	☆鶏飯(けいはん)☆ 鶏飯は鹿児島県奄美地域を代表する郷土料 理です。江戸時代に薩摩藩の役人をもてなした 料理だと言われています。鹿児島では、鶏肉 や卵などを別々にごはんの上に盛り付けます が、給食ではお肉と鶏系卵などの具は混ぜて あります。熱々の出汁をかけて食べます。鹿児 島の給食ではおなじみの献立だそうです。
8			ホキのケチャップソースあえ ラビオリスープ アーモンドのりんかけ	パン じゃがいも ラビオリ アーモンド てんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ しめじ	☆鶏飯(けいはん)☆ 鶏飯は鹿児島県奄美地域を代表する郷土料 理です。江戸時代に薩摩藩の役人をもてなした 料理だと言われています。鹿児島では、鶏肉 や卵などを別々にごはんの上に盛り付けます が、給食ではお肉と鶏系卵などの具は混ぜて あります。熱々の出汁をかけて食べます。鹿児 島の給食ではおなじみの献立だそうです。
11			くきわかめのすのもの ムース	こめ おぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご くきわかめ	にんじん ねぎ キャベツ もやし たくあんづけ しいたけ	☆かみかみチーズサラダ☆ 給食で人気NO.1サラダの登場です。かむこと を意識して食べてほしいサラダです。野菜は角 切りにすることで食感を残しています。しらす干 しやカシューナッツ、チーズも入っているの で色々な味を感じられるサラダです。目標ひ とくち20回!
12			ウィンナーとしろいんげんまめのパスタ かみかみチーズサラダ バインかん	パン マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー しろいんげんまめ しらすばし チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しめじ トマトかん パインかん	☆とうがんのサラダ☆ とうがんは漢字で「冬瓜」と書きますが、夏が 旬の野菜です。冬まで保存できるということか ら、この名前がついたと言われています。冬瓜 の95%が水分ですが、ビタミンCを多く含み、 夏バテなどの疲労回復に効果があります。あっ さりした味で、スープや煮込み料理にも使われ ます。今日は冬瓜サラダの登場です。
13			さかなのてんぷら もやしのごますあえ ぶたじる	こめ おぎ こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ どうふ あおりのり だし(いりこ)	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう しょうが	☆とうがんのサラダ☆ とうがんは漢字で「冬瓜」と書きますが、夏が 旬の野菜です。冬まで保存できるということか ら、この名前がついたと言われています。冬瓜 の95%が水分ですが、ビタミンCを多く含み、 夏バテなどの疲労回復に効果があります。あっ さりした味で、スープや煮込み料理にも使われ ます。今日は冬瓜サラダの登場です。
14			とうがんのサラダ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ とうがん にんにく しょうが コーンかん	☆とうがんのサラダ☆ とうがんは漢字で「冬瓜」と書きますが、夏が 旬の野菜です。冬まで保存できるということか ら、この名前がついたと言われています。冬瓜 の95%が水分ですが、ビタミンCを多く含み、 夏バテなどの疲労回復に効果があります。あっ さりした味で、スープや煮込み料理にも使われ ます。今日は冬瓜サラダの登場です。
15			ししゃもフライ にんじんサラダ タイビーエン	パン パンこ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも チキンのみずに うずらのたまご かまぼこ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが しいたけ	☆とうがんのサラダ☆ とうがんは漢字で「冬瓜」と書きますが、夏が 旬の野菜です。冬まで保存できるということか ら、この名前がついたと言われています。冬瓜 の95%が水分ですが、ビタミンCを多く含み、 夏バテなどの疲労回復に効果があります。あっ さりした味で、スープや煮込み料理にも使われ ます。今日は冬瓜サラダの登場です。
18	けいろうのひでおやすみです。						ひごまるデー
19			スパイシーやきそば ごぼうサラダ	パン スパゲティ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ チキンのみずに かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう にんにく	だいずは 毎月ひごまるデーのこんだてには、熊本市で とれる食材を使っています。今月は「だいず」 です。だいずは「畑の肉」と言われるほど質の いいたんぱく質をたくさん含んでいる食べ物 です。すりつぶしたり、加熱したり、発酵させたり することで、色々な食べ物にも変身します。 だいずから作られる食べ物には、豆腐、油揚 げ、納豆、きなこ、しょうゆ、みそ、豆乳などが あり、日本人の私たちの食生活には欠かせない 大切な食べ物です。今日はだいずを使った ケチャップ味のSOY丼の登場です。ご飯にか けて食べてね!
20			ニラたまスープ なしいりフルーツミックス	こめ おぎ さとう てんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご どうふ	にんじん たら たまねぎ にんにく えのきだけ なし パインかん ももかん トマトかん	☆ひごまるデー くまもととしてとれるしよくざい “だいず”がとうじょうします ☆
21			ホキのこうみソース せんぎりじゃがいもサラダ どうふのみそする	こめ じゃがいも さとう てんぶん ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ どうふ だし(いりこ)	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり にんにく しょうが えのきだけ	☆ひごまるデー くまもととしてとれるしよくざい “だいず”がとうじょうします ☆
22			こめこのクリームスープ ごまピーンズ	パン じゃがいも こめこ さとう ごま パター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ だいず しろいんげんまめピューレ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	☆ひごまるデー くまもととしてとれるしよくざい “だいず”がとうじょうします ☆
25			さばのソースに ゆかりあえ かきたまじる	こめ おぎ さとう てんぶん	ぎゅうにゅう さば どうふ たまご だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが えのきだけ	☆梨いりフルーツミックス☆ 秋の味覚、梨の登場です。梨には水分がたくさ ん含まれており、暑さが残るこの時期の水分補 給にもなります。また梨に含まれる「アスパラ ギン酸」は疲労回復にも効果的です。
26			カレーどうふ はるさめサラダ	パン はるさめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが しめじ コーンかん	☆梨いりフルーツミックス☆ 秋の味覚、梨の登場です。梨には水分がたくさ ん含まれており、暑さが残るこの時期の水分補 給にもなります。また梨に含まれる「アスパラ ギン酸」は疲労回復にも効果的です。
27			しのだに きりぼしだいこんのそくせきづけ はるさめじる	こめ おぎ さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん しいたけ	☆十五夜☆ 今年の十五夜は9月29日です。十五夜は「中 秋の名月」とも呼ばれ、月に見立てたお月見団 子やすすき、秋に収穫したものをお供えし、お 月見を見ながら、その年の収穫などに感謝を する日本の伝統的な行事です。空気が澄みわ たる秋は、月がとて美しく見える季節です。
28			ホキとれんこんのあまずいため さつまいものみそする おつきみだんご	こめ さつまいも しらたまもち てんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ホキ きなこ だし(いりこ)	にんじん ねぎ れんこん だいこん ごぼう しめじ えだまめ	☆9月29日は十五夜です。“お月見だんご”が登場します ☆
29			じゃがいものケチャップに かいそうサラダ りんごジャム	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しめじ トマトかん コーンかん	☆9月29日は十五夜です。“お月見だんご”が登場します ☆

※こんだてはつごうにより、へんこうになるばあいがあります。

