



9月の給食献立予定表



平成27年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	血や、骨、肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や、力になるもの	k cal	お休みの学校
1	火	食パン・牛乳・バナナ・クリーム・ポテト・野菜スープ・オレンジ	オレンジ 1/4こ	牛乳・ウインナー・チーズ・とり肉	たまねぎ・人参・ケール・ピーズ・コーン・キャベツ・パセリ・パセリ	パン・油・バナナ・クリーム・じゃがいも	幼505 小635 中	中学校
2	水	ゆかりごはん・牛乳・ゆとり肉のたつた焼き・おひたし・実だくさん汁		牛乳・とり肉・豆腐・みそ	キャベツ・人参・さやいんげん・ごぼう・ねぎ・しめじ	ごはん・油・でんぶん・じゃがいも	529 645	中学校
3	木	黒パン・牛乳・ミートボール・こんにやくサラダ・中華コーンスープ	ミートボール 幼小2こ 中3こ	牛乳・とり肉・ぶた肉・ハム・かまぼこ・豆腐	たまねぎ・人参・もやし・きゅうり・コーン・たけのこ・にら	黒パン・油・さとう	450 613 758	
4	金	ごはん・牛乳・厚揚げの中華煮・ナムル・ふりかけ・梨	梨 1/4こ	牛乳・厚揚げ・とり肉・えび	たまねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・もやし・きゅうり・梨	ごはん・油・さとう・でんぶん	621 730	幼稚園
7	月	ごはん・牛乳・とりそばろ・おかか和え・田舎汁・ブルー	とりそばろをごはんにのせよう。	牛乳・とり肉・かつおぶし・厚揚げ・みそ	人参・ケール・ピーズ・ブロッコリー・もやし・大根・ごぼう・ねぎ	ごはん・油・さとう・じゃがいも	492 650 758	
8	火	コッペパン・牛乳・いちごミックス・ジャム・コロケ・豆サラダ・レタスのスープ	パッパルス	牛乳・大豆・枝豆・ベーコン	きゅうり・人参・レタス・たまねぎ・しめじ・パセリ	パン・油・いちごミックス・ジャム・じゃがいも	528 703 876	
9	水	ごはん・牛乳・鮭のハーブ焼き・野菜ソテー・みそ汁		牛乳・鮭・ぶた肉・油揚げ・わかめ・みそ	キャベツ・もやし・たまねぎ・人参・ピーマン・ねぎ	ごはん・油・じゃがいも	641 756	幼稚園
10	木	コッペパン・牛乳・マーマレード・とり肉のマスタード焼き・野菜サラダ・豆乳スープ	幼とり肉の照り焼き	牛乳・とり肉・ベーコン・豆乳	大根・きゅうり・人参・たまねぎ・クリーム・コーン	パン・油・マーマレード・じゃがいも	500 791	小学校
1.1	金	麦ごはん・牛乳・ハヤシシチュー・つぼ漬・ごま和え		牛乳・ぶた肉・生クリーム	たまねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・小松菜・もやし	麦ごはん・油・じゃがいも・さとう	488 646 805	
14	月	ごはん・牛乳・さんまのおろし煮・すまし汁・ぶた肉となすの炒めもの		牛乳・さんま・ぶた肉・枝豆・みそ・豆腐	なす・人参・赤黄ピーマン・みつ葉・しめじ	ごはん・油・さとう・ふ	517 667 792	
15	火	塩ラーメン・牛乳・春巻・わかめと大根のサラダ・ピーズカル		牛乳・ぶた肉・わかめ・かまぼこ・ピーズ・カル	キャベツ・もやし・人参・にら・ねぎ・大根・きゅうり	中華めん・油	523 628 771	
16	水	わかめごはん・牛乳・ショロンポー・中華スープ・くらげの和えもの	ショロンポー 小2こ 中3こ	牛乳・わかめ・ぶた肉・豆腐・くらげ	きゅうり・もやし・たけのこ・人参・木くらげ・ねぎ	ごはん・油	654 810	幼稚園
17	木	食パン・牛乳・ブルーベリー・マーマレード・とり肉と野菜のトマト煮・マカロニスープ・オレンジ	オレンジ 1/4こ	牛乳・とり肉・ベーコン・ミックス・ピーズ	たまねぎ・なす・ピーマン・キャベツ・人参・パセリ・パセリ	パン・油・ブルーベリー・マーマレード・マカロニ	506 644 782	
18	金	麦ごはん・牛乳・大豆入りドライカレー・たまごロール・コンソメスープ		牛乳・ぶた肉・大豆・たまご・ベーコン	たまねぎ・人参・ピーマン・コーン・キャベツ・パセリ	麦ごはん・油・じゃがいも	539 690 845	
24	木	コッペパン・牛乳・りんごジャム・鮭フライ・ブロッコリー・サラダ・もやしとぶた肉のスープ	パッパルス	牛乳・鮭・ぶた肉	ブロッコリー・キャベツ・コーン・もやし・人参・水菜	パン・油・りんごジャム	521 673 815	
25	金	きのごはん・牛乳・きかっeggみそ汁・いんげん・とよのり・デザート	お月見献立です。	牛乳・たまご・油揚げ・豆腐・みそ	さやいんげん・コーン・大根・ねぎ	ごはん・油・デザート	583 706 807	
28	月	ごはん・牛乳・納豆・野菜の梅こんぶ和え・豚汁・ぶどう	ぶどう 幼小2こ 中3こ	牛乳・納豆・こんぶ・ぶた肉・豆腐・みそ	キャベツ・きゅうり・大根・ごぼう・人参・ねぎ・ぶどう	ごはん・油・じゃがいも	505 674 807	
29	火	コッペパン・牛乳・コアクリーム・じゃがいもとかぼちゃのチーズ焼き・わかめサラダ・ミートボール		牛乳・チーズ・わかめ・とり肉・ぶた肉	かぼちゃ・たまねぎ・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ・人参	パン・油・コアクリーム・じゃがいも	497	小学校 中学校

材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承下さい。
使用食材については、給食センターにおいても放射性物質の測定を行っています。

疲労を回復してくれる食べ物

9月は夏の疲れが出るときです。そんなとき、食べ物パワーでからだイキイキ・・・身近にある食べ物を使って、夏バテ気味のからだを回復させましょう。

やまいも (アミラーゼ)

やまいもには、でんぶんの分解酵素アミラーゼがたくさん含まれています。また、ヌルヌルしたぬめりの成分「ムチン」は胃壁を保護してくれます。



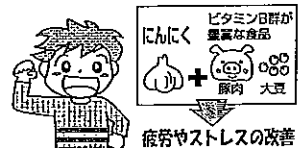
梅 (クエン酸)

梅の強い酸味の主体は、クエン酸とリンゴ酸です。クエン酸は、疲労物質である乳酸を炭酸ガスと水に分解し、エネルギーを生み出す働きを持っています。



にんにく (アリシン)

にんにくのおおの成分アリシンは、ビタミンB1の吸収を高めて糖質の代謝を活発にし、エネルギーを算出してくれます。



* 28日 野菜の梅こんぶ和えに使用します。

* 給食では、調味料として使用しています。

今月の平均栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
小656	26.5	20.5	89.8	338	2.8
中794	31.1	23.3	110.9	362	3.3