



給食だより 9月号

日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
2	水	ハヤシライス プチゼリー ドレッシングサラダ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり		
3	木	わかめごはん ひじきの炒り煮 魚のアーモンドフライ もずくスープ	さかな 豆腐 鶏肉 たまご 厚揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 こんにゃく	もずく にんじん おくら いんげん ひじき ねぎ		
4	金	そうめん なし たまごドーナツ	牛乳 たまご 鶏肉 かまぼこ	そうめん ドーナツ	しいたけ にんじん ねぎ きゅうり		
7	月	鮭ごはん ほうれん草のごまあえ 鶏肉の包み焼き	鶏肉 チーズ ちくわ バター	ごはん ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき しいたけ ブロッコリー		
8	火	ジャムサンド おからキッシュ クリームスープ 牛乳	牛乳 たまご おから	食パン	にんじん 玉ねぎ コーン ブロッコリー かぼちゃ		
9	水	ごはん ビーフン炒め 魚のコーンマヨネーズ焼き	鮭 豚肉	ビーフン ごはん マヨネーズ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ		
10	木	ミートスパゲッティ フルーチェ コロコロラスク 牛乳	合ミンチ 牛乳 ベーコン	スパゲッティ 食パン	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ		
11	金	ふりかけごはん 厚揚げのそぼろ煮 お好み焼き	厚揚げ 豚肉 チーズ 合ミンチ たまご	小麦粉 ごはん ながいも	キャベツ もやし あおのり		
14	月	ごはん マカロニサラダ 豆腐ハンバーグ コンソメスープ	豆腐 合ミンチ ハム 卵 ベーコン	マカロニ ごはん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり		
15	火	冷やし中華 プチゼリー かぼちゃマフィン 牛乳	牛乳 たまご 鶏肉	中華麺 ホットケーキミックス	もやし きゅうり かぼちゃ にんじん		
16	水	お弁当の日					
17	木	ゆかりごはん 肉じゃが ちくわの磯辺・カレー揚げ	ちくわ たまご 豚肉	ごはん 小麦粉 じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん いんげん あおのり		
18	金	カレーピラフ 唐揚げ デザート ブロッコリーサラダ 春雨スープ	鶏肉 合ミンチ ハム ベーコン	ごはん 春雨 片栗粉	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ピーマン		
23	水	しらすごはん 切り干し大根の煮物 豆腐とツナの卵焼き	豆腐 鶏ミンチ ツナ たまご しらす	ごはん こんにゃく	切り干し大根 にんじん いんげん たまご しいたけ		
24	木	焼きそば シューアイス チョコバナナマフィン 牛乳	牛乳 豚肉 たまご	焼きそば麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ もやし パナナ にんじん ピーマン あおのり		
25	金	わかめごはん ポテトサラダ 魚のラビゴットソースかけ オレンジ	さかな ハム	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト		
29	火	コロッケパン ぶどう ほうれん草とたまごのスープ 牛乳	たまご 鶏肉	パン じゃがいも	ほうれん草 にんじん たまねぎ ねぎ		
30	水	カレーうどん プチゼリー りんごケーキ 牛乳	牛肉 たまご 牛乳	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん もやし ねぎ りんご		

あさごはんをたべてきましょう。

長いと思っていた夏休みも終わり、2学期が始まりました。残暑がまだ厳しいですが、日の短さや夕方の涼しさ
が秋を感じさせてくれます。
秋は、さんま・くり・なしなどのおいしい食べ物があまわり、食欲の高まる季節です。その反面、夏バテの影響が
出て体調をくずす心配もありますので、1日3回の食事をきちんと食べ、睡眠を十分にとって体調を整えましょう。



朝ごはんを食べましょう！

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？それはどんな朝ごはんでしょうか？ちょっとした工夫
やもう一品加えることで、もっとバランスのよい朝ごはんになります。理想の朝ごはんに向けてステッ
プアップをしてみましょう。

そんな大切な「朝ごはん」、でも食べれば何でもよいわけではありません。
菓子やカップめんでは困りものです。
栄養バランスを考え、こんな朝ごはんを食べましょう。



★ご飯のとき

ごはん
主食

みそ汁
汁物

+

ウインナー
めだま焼き

サラダ
おひたし

+

納豆

豆腐
焼き魚

+

パン
主食

牛乳
飲み物

+

たまねぎ
副菜

りんご
副菜

★パンのとき

パン
主食

牛乳
飲み物

+

ウインナー
主菜

サラダ
副菜

+

納豆

豆腐
焼き魚

+

たまねぎ
副菜

りんご
副菜

副菜(緑黄色野菜、くだものなど)
からだの調子を整えるビタミン類などが、糖質や脂肪をからだの中でエネルギーに変える働きがあります。

主菜(肉、魚、卵など)
体温を上げ、からだのウォームアップしてくれるたんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪などが含まれています。

汁物、飲み物(みそ汁、牛乳など)
ほかのメニューで足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすく、飲み物は水分補給にもなります。

主食(ご飯、パン、めんなど)
主食には脳やからだのエネルギー源になる糖質が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので、毎朝必ず食べるとよいでしょう。

給食の献立から

《白身魚のラビゴットソース》 献立の中から「白身魚のラビゴットソース」のレシピを紹介します。まだまだ続く残暑を乗り切るために、さわやかな酸味で、野菜たっぷりの一品をぜひ作ってみてください！

・材料(4人分)

- 白身魚……………200g
- 塩・こしょう……………適量
- 小麦粉……………適量
- 油
- トマト……………1個
- たまねぎ……………1/4個
- きゅうり……………1/2本
- さとう……………小さじ1
- ワインビネガー……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ2

・作り方

- ①白身魚は、塩・こしょう・小麦粉をつけて油で揚げる。
- ②ラビゴットソースを作る。たまねぎ・きゅうりはみじん切り、トマトは5～7mmくらいの角切りにする。さとう・ワインビネガー・オリーブオイルを合わせて、野菜を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③揚げた魚にラビゴットソースをかける。

*給食ではラビゴットソースも加熱します。
*白身魚以外に鶏肉・その他の魚でもおいしくできます。
*ラビゴットソースに入る野菜はピーマン・ズッキーニなどお好みのものを使ってください。