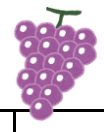
平成30年　9月　こんだてひょう　　すてっぷセンター　給食



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)
	14日(金)	21日(金)	18日(火)		19日(水)	20日(木)
献立	**焼き鳥の炊き込みご飯** **切り干し大根のサラダ** **豚汁** **普・粗・押し;ビスコ** **ペ・管;ゼリー飲料　りんご**	御飯 肉ごぼう ほうれんそうとえのきのごま和え なすと油揚げのみそ汁 果物(梨)	御飯 鮭のみそ焼き 小松菜の納豆和え むらくも汁 果物(巨峰)	御飯 かんぱちの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 中華風コーンスープ 果物(梨)	パン(イエローロール) 野菜入りソーセージ かぼちゃの甘煮 マカロニと人参のコンソメスープ 果物(バナナ)	かぼちゃと豚ひき肉のカレー 豆腐と大根のコンソメスープ 普・粗・押し;カルシウムウエハース　ペ・管;ゼリー飲料 ぶどう
材料	焼き鳥缶(ほてい・たれ) ひじき 精白米 にんじん こいくちしょうゆ 本みりん 水 切り干し大根 きゅうり ロースハム にんじん ごま油 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ 豚もも だいこん さといも すりみそ 豆腐(絹ごし) ねぎ かつお・昆布だし ビスコ ゼリー飲料　りんご	精白米 牛肉　もも肉 ごぼう にんじん 水煮だいず ピーマン サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 日本酒 かつお・昆布だし ほうれんそう えのきたけ いりごま うすくちしょうゆ 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ なす 梨	精白米 トラウトサーモン すりみそ 三温糖 本みりん かぼちゃ こまつな 納豆 糸花鰹 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩 糸花鰹 こいくちしょうゆ たまねぎ 片栗粉 えのきたけ 鶏卵 かいわれ 巨峰(種無し)	精白米 かんぱち 食塩 にんじん きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ 梨	NEGイエロー30g 豚ももミンチ キャベツ たまねぎ パセリ 片栗粉 にんにく 食塩 こしょう こいくちしょうゆ かぼちゃ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 三温糖 味の素KKコンソメ 食塩 マカロニ にんじん だいこん バナナ	精白米 豚ももミンチ たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ なす 味の素KKコンソメ サラダ油 バーモンドカレー甘口 味の素KKコンソメ 水 食塩 だいこん 豆腐(絹ごし) パセリ バニラウエハース ゼリー飲料　ぶどう

お楽しみ給食
「防災の日」

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	11日(火)	12日(水)	13日(木)
	26日(水)		25日(火)
献立	御飯 豚肉と春雨の炒め物 さつまいもスティック えのきとわかめの中華スープ 果物(巨峰)	御飯 あじの竜田揚げ 大豆のひじき煮 おつゆふとじゃがいものみそ汁 果物(梨)	ミニ黒糖 白身魚のムニエル 大根のツナ煮 さつまいものスープ 果物(バナナ)
材料	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン たまねぎ ごま油 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 さつまいも サラダ油 食塩 えのきたけ カットわかめ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 中華味 水 食塩 ねぎ 巨峰(種無し)	精白米 あじ しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 キャベツ ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし じゃがいも おつゆふ かいわれ 梨	ミニ黒糖 めだい 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター キャベツ だいこん にんじん ツナ缶 味の素KKコンソメ 本みりん こいくちしょうゆ さつまいも たまねぎ 水 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター バナナ

★　地元のおやさい使っています！
(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米　すりみそ　さつまいも

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

★　お楽しみ給食「防災の日」3日(月)・14日(金)

9月1日は防災の日です。
今月のお楽しみ給食は、缶詰や切り干し、ひじきなどの備蓄食材を使用した給食です。

★ 家庭でも備蓄を！

最近、地震や豪雨といった災害が多発しています。
買い物に行けなかったり、電気、ガス、水道が使えない場合に備えて、ご家庭でも1週間分の備蓄は必要です。
特に、アレルギーや形態に配慮が必要なこどもさんは必ず備えておきましょう。

＜備蓄におすすめなもの＞
- **すぐに食べられる缶詰**
  (焼き鳥、ツナ、コーン、みかんなど)、
  お粥のレトルト
- **常温保存可能の豆乳、牛乳、水、野菜ジュース**
- **インスタントラーメン、インスタントスープ**
- **好きなお菓子**

＜熱源＞
- **カセットボンベ、カセットコンロ**

★ 給食レシピ　＜焼き鳥缶の炊き込みご飯＞

○　材料　○
米2合　　焼き鳥缶たれ味(内容量75g)1缶　生ひじき大さじ2
にんじん1/4本(みじんぎり)
しょうゆ大さじ2　みりん大さじ1　水適宜

○　作り方　○
洗った米、焼き鳥缶(たれごと)、生ひじき、にんじん、しょうゆ、みりんを炊飯器にいれ、　水を2合の線まで入れて炊く。

＜今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)＞

エネルギー	363Kcal	タンパク質	14.7g	脂質	9.7g	カルシウム	117mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	189μg
ビタミンB1	0.28mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	23mg	食物繊維	3.5g	食塩相当量	2.1g		