令和２年　　9月　こんだてひょう　　すてっぷセンター　給食

	1日(火) 14日(月)	2日(水) 15日(火)	3日(木) 16日(水)	4日(金) 17日(木)	7日(月) 30日(水)	8日(火) 24日(木)
献立	御飯 かんぱちの塩焼き にんじんとひじきの炒め物 えのきとキャベツのみそ汁 果物（梨）	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とウインナーのソテー 豆腐とたまねぎのみそ汁 果物（バナナ）	御飯 肉ごぼう きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃと油揚げのみそ汁 果物（梨）	イエローロール 野菜入りソーセージ （パン粉なし） かぼちゃの甘煮 マカロニとにんじんのコンソメスープ 果物（巨峰）	スパゲッティナポリタン キャベツとツナのフレンチサラダ 豆腐とだいこんのコンソメスープ ヨーグルト(ストロベリー)	御飯 さばのみそ煮 もやしときゅうりのナムル 中華風コーンスープ 果物（梨）
材料	**精白米** かんぱち 食塩 きゅうり こいくちしょうゆ にんじん 芽ひじき 油揚げ ピーマン 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 サラダ油 **すりみそ** かつお・昆布だし えのきたけ キャベツ なし	**精白米** 鶏肉もも皮なし 上白糖 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが にんじん ほうれんそう 冷凍コーン ウインナー（卵不使用） サラダ油 食塩 **すりみそ** かつお・昆布だし 豆腐（絹ごし） たまねぎ バナナ	**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 料理酒 かつお・昆布だし 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 **すりみそ** かつお・昆布だし 油揚げ かぼちゃ なし	NEGイエロー 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 巨峰（種無し）	スパゲッティ ウインナー（卵不使用） たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素ＫＫコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 味の素ＫＫコンソメ 水 食塩 だいこん 豆腐（絹ごし） パセリ ソフール（ストロベリー）	**精白米** さば しょうが **すりみそ** 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし カットわかめ きゅうり 緑豆もやし にんじん ごま ごま油 かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 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 なし

★　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

	9日(水) 25日(金)	10日(木) 29日(火)	11日(金) 23日(水)	**18日(金)** **28日(月)**
献立	御飯 さつまいものコロッケ （パン粉、卵なし） キャベツと油揚げの煮物 だいこんとわかめのみそ汁 果物（バナナ）	ミニ黒糖 すずきのムニエル だいこんの煮浸し さつまいものスープ 果物（巨峰）	焼き鳥の炊き込みご飯 切り干しだいこんのサラダ 豚汁 普；ぽんせんえび 粗・押；かっぱえびせん ペ・管；お水のゼリー（マスカット）	**御飯** **鮭のみそ焼き** **ポテトチップス添え** **春雨ときゅうりのサラダ** **（マヨドレ）** **豆腐のすまし汁** **お月見プリン**
材料	**精白米** **さつまいも** サラダ油 たまねぎ 豚ももミンチ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 トマトケチャップ きゅうり キャベツ 油揚げ にんじん かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ **すりみそ** かつお・昆布だし しめじ だいこん カットわかめ バナナ	ミニ黒糖 すずき 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター ブロッコリー 食塩 だいこん にんじん かつお・昆布だし 上白糖 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 巨峰（種無し）	焼き鳥缶（ほてい・たれ） 芽ひじき **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 ぽんせんえび かっぱえびせん お水のゼリー(マスカット)	**精白米** トラウトサーモン **すりみそ** 三温糖 本みりん じゃがいも サラダ油 食塩 はるさめ きゅうり ロースハム 日清　マヨドレ かつお・昆布だし 豆腐（絹ごし） 食塩 料理酒 うすくちしょうゆ たまねぎ かいわれ とろけるプリン(卵不使用) 牛乳 らくらくホイップ

お楽しみ給食「お月見」

保存にきく缶詰や乾物を使った給食です！

★ 家庭でも備蓄を！★

災害などの緊急時での食事は、私たちが食べ慣れているものが良いと言われています。そのため、普段からいつも食べている食材やおやつを多めにストックしておくことが良いとされています。

保存期間の長い備蓄用食材は、水やお湯を入れると食べられるご飯（アルファ米）や、すぐに食べられる缶詰、レトルトがたくさん出回っています。こどもさんの気に入るものを平常時に試しておくのも良いと思います。

また、アレルギー食やペースト食のこどもさんは避難所での食事が食べられるものがない場合もあります。対応してくれる福祉避難所もありますが、家庭にいつものものがあるとこどもさんも安心できると思います。

＜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）
- **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**

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<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 351Kcal	タンパク質　14.7g	脂質　9.7g	カルシウム　109mg	鉄　1.7mg	ビタミンA　160μg
ビタミンB1 0.21mg	ビタミンB2 0.17mg	ビタミンC　23mg	食物繊維　3.2g	食塩相当量　2.2g	