

9月

こんだて ひょう
献立表



こんげつ きゅうしゅくもくひょう
今月の給食目標

はやね
「早寝 早起き 朝ごはん」

せいかつ
～生活のリズムを整えよう～

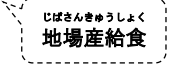


牛乳は毎日
つきます！



津江学校給食共同調理場

日	曜	主 食	副 食	スプ リ ン	エネルギー (kcal)		き 主に熱や力になるもの	あか 主に血や肉になるもの	みどり 主に体の調子をととのえるもの
					小	中			
1	火	麦ごはん	冬瓜スープ 焼肉炒め		556	723	米 麦 油 砂糖	牛乳 鶏肉 肉団子(鶏) 牛肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 冬瓜 りんご ピーマン しょうが にんにく
2	水	救給カレー	コンソメスープ ヨーグルト		655	852	米 じゃがいも 油	牛乳 ベーコン ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ 小松菜 コーン しめじ トマト
3	木	まあるいパン	チキンのトマトビーンズ煮 フィッシュ&チップス		627	815	パン 油 薄力粉 赤いんげん豆 じゃがいも 片栗粉	牛乳 鶏肉 大豆 たら	にんじん 玉ねぎ にんにく 枝豆 トマト
4	金	少なめ 菜めし	にらちゃんぽん 厚焼き卵		538	699	米 ちゃんぽん麺 油 ごま油	牛乳 豚肉 たまご	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ にら
7	月	麦ごはん	茄子のみそ汁 赤魚の野菜あんかけ		540	702	米 麦 片栗粉 砂糖 油	牛乳 みそ 油揚げ 豆腐 赤魚	にんじん 玉ねぎ 大根 なす 白ねぎ もやし ピーマン
8	火	麦ごはん	チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 豚肉の梅じそ炒め		624	811	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが 青じそ 梅
9	水	麦ごはん	鶏とさつまいものうま煮 コールスローサラダ 手作りひじきふりかけ		688	894	米 麦 さつまいも 油 マヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ ひじき	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ 枝豆 キャベツ りんご
10	木	コッペパン	ポタージュスープ チリコンカン		536	697	パン 油 じゃがいも 大福豆 金時豆	牛乳 ベーコン 豆乳 大豆 牛肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ 枝豆 トマト
11	金	麦ごはん	牛肉の大和煮 小松菜のアーモンド和え		617	802	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 アーモンド	牛乳 牛肉 がんとどき	にんじん 玉ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく 小松菜 もやし
14	月	麦ごはん	親子煮 ポテトサラダ		669	870	米 麦 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 かまぼこ たまご ハム	にんじん 玉ねぎ いんげん きゅうり コーン
15	火	麦ごはん	うま塩豚汁 スタミナサラダ		533	693	米 麦 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ 白ねぎ きゅうり キャベツ にんにく
16	水	麦ごはん	にらたまスープ チャプチェ 梨		583	758	米 麦 ごま油 砂糖 春雨 ごま	牛乳 たまご かまぼこ 牛肉	にんじん 玉ねぎ きくらげ にら しょうが にんにく たけのこ ピーマン 干しいたけ 梨
17	木	まあるいパン	ミネストローネ メンチカツ アセロラゼリー		582	757	パン じゃがいも 油 マカロニ メンチカツ(パン粉) ゼリー	牛乳 ベーコン メンチカツ(豚)	にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ にんにく



日	曜	主 食	副 食	ス プ リ ン	エネルギー (kcal)		き	あか	みどり
					小	中			
18	金	麦ごはん	だんご汁 魚のホイル焼き		529		米 麦 薄力粉 白玉粉 油 バター 里芋	牛乳 豚肉 油揚げ みそ たら	にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 白ねぎ えのきたけ ごぼう しめじ かばす果汁
24	木	まあるいパン	あんかけスパゲティ スコッチエッグ		617	802	パン スパゲティ 油 砂糖 片栗粉	牛乳 ウインナー スコッチエッグ(卵、鶏)	にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン ピーマン トマト
25	金	麦ごはん	じゃがもちスープ さばのにんにく醤油煮		595	774	米 麦 じゃがもち 砂糖	牛乳 鶏肉 さば	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく
28	月	振替休業							
29	火	麦ごはん	白花豆の呉汁 しゅうまい じゃこピーマン		520	676	米 麦 じゃがいも 白花豆 ごま ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 みそ 油揚げ わかめ しゅうまい(鶏) しらす干し	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ ピーマン
30	水	麦ごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト		603	784	米 麦 油 じゃがいも バター	牛乳 牛肉 ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ トマト にんにく グリーンピース パセリ
平均栄養価					590	771	※都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 ※小学生の平均栄養価は中学年の量を基準としています。		



「かみかみメニューの日」
このマークがついている日は
かみごたえのある
メニューがでます。
よくかんで食べましょう。

★9月の日田産食材★

お米(日田産ひのひかり)
しいたけ・きくらげ
えのきたけ・じゃがいも
ピーマン・なす・青じそ

保護者の方へ

日田市HPにて、
献立表を掲載しています。
是非、ご覧ください。



おはぎ



お彼岸にお供えするおはぎは、
にほん でんとうてき しょくぶんか
日本の伝統的な食文化です。

『生活リズム』乱れていませんか?



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起する

家を出る1時間～1時間半前
には起きて、支度を始めましょう。
朝日を浴びることで、すっきり
目が覚め、生活リズムが整いや
すくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を
目覚めさせるスイッチの役割があります。
食欲がわかない人いると思いますが、
果物やスープといった食べやすいものか
ら取り入れ、少しずつ品数を増やして、
栄養バランスをよく
していきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけ
ると、便秘の予防につながり、
1日をすっきりと
スタートすること
ができます。



日田市では、小中学校に非常食として「救給カレー」
を保管しています。

9月の防災週間にあわせ、学校給食で救給カレーを
提供します。津江小中学校は、9月2日に実施します。