

2020

9月分 給食 よてい こんだて

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標 よくかんで食べましょう</p> 	<p>2学期が始まりました。 「早ね・早起き・朝ごはん」 で早く生活のリズムを取り もどしましょう。毎日しっかり 朝ごはん</p> 	<p>夏の疲れをリフレッシュしよう!! ぶた肉にはストレスを軽減したり 疲れをとってくれるビタミンBが 多く含まれています。 また、ビタミンBは大豆やいん げん豆、とり肉、かつお節など にも豊富に含まれています。</p>	<p>一緒にクエン酸をとると効果的 です。クエン酸を多く含む食材 はオレンジ・酢・レモン・キウイ トマト・梅干し・アセロラ等です。</p> 	<p>今月のまるごと秋田メニューは 16日 大館市の「とりめし」です。 給食風にアレンジして食べやすく しました。お楽しみに!!</p> 
<p>ジャーマンポテト4人分のレシピ♪</p>  <p>じゃがいも (乱切り) 中3コ 玉ねぎ (スライス) 1/2コ ブロックベーコン (1cm幅カット) 160g オリーブオイル 大きじ2 にんにく 1片 コンソメ 小2 塩・こしょう パセリ 大きじ1</p>	<p>1日  </p>  <p>野菜入り春巻き ぶたひき肉 にんにく たけのこ にんじん しいたけ しょうが</p>  <p>マーボドーフ ぶたひき肉 にんにく ねぎ にんじん 玉ねぎ とうふ しょうが</p>  <p>853kcal</p> 	<p>2日  </p>  <p>ホタテとジャコのピラフ ホタテ ジャコ 玉ねぎ たまご ピーマン ねぎ しいたけ にんじん</p>  <p>サラダ キャベツ コーン にんじん きゅうり</p>  <p>751kcal</p>	<p>3日  </p>  <p>肉じゃが じゃがいも ぶた肉 にんじん 玉ねぎ こんにゃく</p>  <p>アジフライ アジ たまご きゃべつ トマト 水菜</p>  <p>837kcal</p>	<p>4日  </p>  <p>スープパゲティー ベーコン 玉ねぎ きゃべつ にんじん コーン エリンギ</p>  <p>野菜サラダ ブロッコリー コーン にんじん エリンギ</p>  <p>823kcal</p>
<p>7日  </p>  <p>焼きそばパン ぶた肉 きゃべつ もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン</p>  <p>野菜スープ きゃべつ もやしにら にんじん ねぎ</p>  <p>751kcal</p>	<p>8日  </p>  <p>ツナサラダ ツナ フレーク きゃべつ コーン きゅうり 玉ねぎ</p>  <p>ぶた肉の竜田揚げ ぶた肉 しょうが きゃべつ にんじん コーン</p>  <p>743kcal</p> 	<p>9日  </p>  <p>三色丼 ぶたひき肉 しょうが たまご ほうれん草 もやし</p>  <p>豚汁 ぶた肉 ねぎ じゃがいも 大根 にんじん</p>  <p>763kcal</p>	<p>10日  </p>  <p>筑前煮 こんにゃく とり肉 たけのこ ごぼう いんげん ちくわ</p>  <p>とり肉の唐揚げ とり肉 しょうが きゃべつ にんじん ブロッコリー</p>  <p>841kcal</p>	<p>11日  </p>  <p>タンメン 中華めん もやし きゃべつ にんじん チンゲンサイ ねぎ ぶた肉 メンマ</p>  <p>しゅうまい ぶた肉 きゃべつ トマト 水菜</p>  <p>742kcal</p>



9 月 分 給 食 よ て い こ ん だ て



月	火	水	木	金
14日 フィッシュバーガー たら・たまご きゃべつ・玉ねぎ  817kcal ミネストローネ じゃがいも 玉ねぎ にんじん ベーコン マカロニ きゃべつ 枝豆 パセリ 	15日  ひじきの五目煮 ぶた肉 ひじき 薄揚げ にんじん さつま揚げ 枝豆  805kcal さばの塩焼き  お浸し もやしにんじん チンゲンサイ 	16日 まるごと秋田メニュー  とりめし丼 とりもも肉 ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ  853kcal 野菜サラダ きゅうり トマト枝豆 コーン 	17日  まめまめサラダ とり肉・トマト しめじ玉ねぎ ブロccoli  841kcal とり肉のトマト煮 とり肉・トマト しめじ玉ねぎ ブロccoli 	18日 麻婆ラーメン ぶたひき肉 にんじん・しいたけ にんにく・ねぎ  824kcal 中華サラダ もやし・春雨 きゅうり・ハム たまご 
21日 敬老の日 	22日 秋分の日  秋分の日や春分の日 は季節の節目を あらわす祝日です 秋分の日 は「祖先に感謝しまし ょう」、春分の日 は「自然に感謝しまし ょう」という思いのこ められた祝日だそう です。四季がある日本 だからこそ季節の節 目というものを大切 にしたいものです。	23日 カツカレー ぶたロース肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ たまご にんにく  884kcal きのこサラダ しいたけ しめじレタス エリンギ 玉ねぎ 	24日 中華ピラフ とり肉 玉ねぎ しいたけ ねぎ コーン イカ  784kcal 中華スープ チンゲンサイ ぶた肉・しいたけ 春雨 たけのこ 	25日 たぬきうどん うどん ゆでたまご ほうれん草 ねぎ 揚げ玉 たまぼこ  744kcal チーズサラダ にんじん きゅうり チーズ コーン 
28日 コロッケパン ぶたひき肉 じゃがいも 玉ねぎ レタス  743kcal 野菜スープ とり肉 きゃべつ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 	29日 さんまの蒲焼き丼 さんましょうが たまご 青じそ  819kcal かぼちゃと豆の煮物 枝豆 インゲン豆 かぼちゃ 大豆 にんじん 	30日 さんまの生姜煮 さんましょうが きゃべつ にんじん おにぎり  817kcal けんちん汁 ぶた肉 とうふ ねぎ にんじん 薄揚げ 大根 ごぼう 糸こんに 	今月の「まるごと秋田」は大館市の「とりめし弁当」をどんぶりしました。 比内鶏のスープで炊き込んだごはん なたれを漬けて煮たとり肉、きんぴらごぼう たまごのそぼろをのせました。お楽しみに！！  	