

2021

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</p> <p>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。</p> <p>毎日しっかりと朝ごはん</p> 	<p>夏の疲れをリフレッシュしよう!!</p> <p>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B1が多く含まれています。</p> <p>また、ビタミンB1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22日は大館市の「とりめし」です。給食風に食べやすくアレンジしました。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 大さじ2 にんにく 1片 コンソメ 小2 塩・こしょう パセリ 大さじ1</p>	<p>九月の旬の食材(野菜編)</p>  <p>きゅうり しょうが しそ ナス かぼちゃ ピーマン れんこん とうがらし パプリカ</p>	<p>1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>2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>3日</p> <p>スープパグエー 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>6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>7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>チキンピカタ とり肉・たまご レタス・コーン トマト</p>  <p>743kcal</p>	<p>8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>9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>10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 ぶたひき肉 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
13日 コロッケパン ぶたひき肉 じゃがいも 玉ねぎ・レタス 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 743kcal	14日 まめまめサラダ とり肉・トマト しめじ・玉ねぎ ブロccoli とり肉のトマト煮 とり肉・トマト しめじ・玉ねぎ ブロccoli 841kcal	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 さばの塩焼き お浸し もやし・にんじん チンゲンサイ 805kcal	16日 総合体育大会ファイトメニュー 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 きのこサラダ しいたけ しめじ・レタス エリンギ 玉ねぎ 884kcal	17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・たまご チーズサラダ にんじん・きゅうり チーズ・コーン 744kcal
20日 敬老の日 	21日 十五夜メニュー スコッチエッグ とりひき肉・玉ねぎ たまご・きゃべつ トマト 里芋の煮もの 里芋・にんじん いんげん・ごぼう さつま揚げ 833kcal	22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 野菜サラダ きゅうり トマト・枝豆 コーン 853kcal	23日 秋分の日 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「祖先に感謝しよう」、 春分の日 は「自然に感謝しよう」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 こ季節の節目 というものを大切に したいものです。	24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 中華サラダ もやし・春雨 きゅうり・ハム たまご 824kcal
27日 フィッシュバーガー たら・たまご きゃべつ・玉ねぎ 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 817kcal	28日 さんまの蒲焼き丼 さんま・しょうが たまご・青じそ 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 819kcal	29日 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 ぎせい豆腐 とうふ・ねぎ にんじん しいたけ たまご 821kcal	30日 中華ピラフ とり肉・玉ねぎ しいたけ・ねぎ コーン・イカ 中華スープ チンゲンサイ ぶた肉・しいたけ 春雨・たけのこ 784kcal	大館市の「鶏めし」 比内鶏のスープで炊き込んだ ごはんに たれに漬けて煮たとり肉、 きんぴらごぼう たまごそぼろをのせました。 お楽しみに!!