

2024

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>大館市の「鶏めし」</p> <p>比内鶏のスープで炊き込んだごはんにと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!!</p> 
<p>2日</p>  	<p>3日</p>  	<p>4日</p>  	<p>5日</p>  	<p>6日</p>  
<p>焼きそばパン</p> <p>ぶた肉・きゃべつ もやし・にんじん ピーマン・青のり</p>  <p>野菜スープ</p> <p>とりもも肉・にら きゃべつ・もやし にんじん・しめじ</p>  <p>751kcal</p>	<p>三色丼</p> <p>ぶたひき肉 しょうが・たまご ほうれん草・もやし</p>  <p>豚汁</p> <p>ぶた肉・だいこん じゃがいも・油揚げ にんじん・ねぎ</p>  <p>822kcal</p>	<p>筑前煮</p> <p>とりもも肉・ごぼう こんにやく・ちくわ たけのこ・いんげん</p>  <p>アジフライ</p> <p>アジ・きゃべつ 水菜・トマト</p>  <p>788kcal</p>	<p>まめまめサラダ</p> <p>いんげん豆 枝豆・大豆 レタス・にんじん</p>  <p>とり肉のトマト煮</p> <p>とり肉・トマト しめじ・玉ねぎ ブロッコリー</p>  <p>848kcal</p>	<p>タンメン</p> <p>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</p> <p>ぶたひき肉 きゃべつ トマト・水菜</p>  <p>811kcal</p>
<p>9日</p>  	<p>10日</p>  	<p>11日</p>  	<p>12日</p>  	<p>13日</p>  
<p>メンチカツバーガー</p> <p>ぶたひき肉・玉ねぎ レタス・水菜・トマト</p>  <p>ミネストローネ</p> <p>じゃがいも・大根 玉ねぎ・きゃべつ にんじん・枝豆 マカロニ・パセリ</p>  <p>808kcal</p>	<p>ツナサラダ</p> <p>マグロフレーク きゃべつ・きゅうり 玉ねぎ・にんじん</p>  <p>チキンピカタ</p> <p>とりもも肉・たまご レタス・みず菜 にんじん</p>  <p>847kcal</p>	<p>ひじきの五目煮</p> <p>ぶた肉・ひじき 薄揚げ・にんじん さつま揚げ・枝豆</p>  <p>さばの塩焼き</p> <p>さば・小松菜 にんじん・ごま ほうれん草</p>  <p>823kcal</p>	<p>総合体育大会ファイトメニュー</p> <p>カツカレー</p> <p>ぶたロース肉 じゃがいも・卵 にんじん・玉ねぎ にんにく・ひき肉</p>  <p>きのこのサラダ</p> <p>しいたけ・しめじ エリンギ・玉ねぎ レタス・しいたけ 水菜</p>  <p>883kcal</p>	<p>たぬきうどん</p> <p>うどん・ゆで卵 ほうれん草 かまぼこ・ねぎ 揚げたま</p>  <p>ゴボウサラダ</p> <p>ごぼう・にんじん きゅうり・大根 ホールコーン</p>  <p>792kcal</p>



9月分 給食 よてい こんだて



月	火	水	木	金
16日 敬老の日 	17日 十五夜メニュー 炊き込みご飯 しめじ・しいたけ ごぼう・にんじん とり肉・薄揚げ えだまめ・ごま 肉だんご ぶた肉・しょうが レタス・みずな けんちん汁 とうふ・さといも だいこん・ごぼう にんじん・ねぎ 819kcal	18日 とり肉のみぞれ煮 とりもも肉・ねぎ だいこん・しょうが ナムル風サラダ ほうれん草・卵 にんじん・春雨 もやし・白ごま 833kcal	19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 たまご・しいたけ ココロサラダ きゅうり・コーン にんじん・枝豆 チーズ 821kcal	20日 焼きうどん うどん・ぶた肉・玉ねぎ にんじん・ピーマン もやし・しいたけ・青のり 野菜サラダ ブロッコリー トマト コーン 824kcal
23日 振替休日 秋分の日 	24日 麻婆野菜丼 ぶたひき肉・ねぎ にんにく・にんじん なす・玉ねぎ ピーマン かぼちゃと 豆の煮もの かぼちゃ 枝豆・ちくわ にんじん 841kcal	25日 信田煮 きのこ・いんげん にんじん・しめじ たけのこ 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 853kcal	26日 ぶたキムチチャーハン ぶた肉・白菜・ねぎ にら・にんじん・キムチ チーズサラダ にんじん・チーズ きゅうり・コーン 784kcal	27日 クリームスパゲティー スパゲティー・ベーコン 玉ねぎ・しめじ・パセリ しいたけ・にんじん・牛乳 野菜サラダ きゃべつ 玉ねぎ コーン 808kcal
30日 フィッシュバーガー たら・レタス 玉ねぎ・チーズ 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 817kcal	今年の十五夜は17日です 澄み渡る秋の夜空に浮かぶ、美しい月を眺めるのが風習です。この時期に収穫した作物や十五夜の月に見立てて、お団子を15コ積み重ねてお供えし、月に感謝を表します。 	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。 	9月の食材 カツオ サンマ まいたけ かぼちゃ さといも 栗 ・なし 	「鶏めし」 まるごと秋田メニューは大館市発祥の駅弁で「鶏めし」をアレンジした丼です。戦後、配給された、ごぼうや醤油、砂糖、米に鶏肉を入れて炊いたのが始まりで鹿兒島のお役人さんが来た時に、鶏めしを作っておもてなしをしたそうです。