

# 平成29年 9月分 給食献立表

桂堂学園

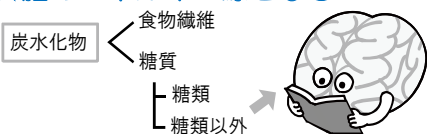
月	火	水	木	金	土
<b>毎日提供</b> 午前…牛乳 昼…主食 麦茶				<b>1日</b> 豚肉とエリンギの 甘みそ炒め 春雨の中華和え もずくのみそ汁 ヨーグルト	<b>2日</b> じゃが芋と厚揚げの そぼろ煮 きゅうりとカニカマ の酢の物 なめこと豆腐のみそ汁 オレンジ
※食物アレルギー表示について ・卵→[卵]					
<b>4日</b> 鶏ささみ天ぷらの オーロラソースかけ [卵] ツナコーンサラダ 大根と人参の みそ汁 バナナ	<b>5日</b> さつまいもカレー 福神漬け 和風サラダ 牛乳 なし	<b>6日</b> さんまの梅煮 たまな一チャンフル 具沢山のだし活 スープ オレンジ	<b>7日</b> ポンポコうどん かぼちゃのサラダ [卵] バナナ	<b>8日</b> 鶏肉と大根の煮物 水菜とちくわの ゴマ酢和え ぶのりと豆腐の みそ汁 なし	<b>9日</b> 春巻き 三色ナムル 玉ねぎと油揚げの みそ汁 ゼリー
<b>11日</b> 鶏レバーと野菜の 肉団子 スパサラダ [卵] もやしとベーコンの みそ汁 バナナ	<b>12日</b> さぼろぼろの 三色丼 もやしのサラダ わかめのスープ オレンジ	<b>13日</b> ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 さつまいもと大根の みそ汁 なし	<b>14日</b> ナポリタン シーザーサラダ ニラ玉スープ [卵] バナナ	<b>15日</b> 豚肉とエリンギの 甘みそ炒め 春雨の中華和え もずくのみそ汁 ヨーグルト	<b>16日 運動会</b> 
<b>18日 敬老の日</b> 	<b>19日</b> 親子丼 [卵] 水菜とちくわの ゴマ酢和え ぶのりと豆腐の みそ汁 なし	<b>20日</b> さんまの磯辺揚げ たまな一チャンフル 具沢山のだし活 スープ ゼリー	<b>21日</b> 冷やしラーメン ポテトサラダ [卵] バナナ	<b>22日 誕生会</b> エビピラフ 鶏の竜田揚げ タマゴとマカロニの サラダ [卵] ひき肉と春雨の スープ かき ☆ ケーキ	<b>23日 秋分の日</b> 
<b>25日</b> じゃが芋と厚揚げの そぼろ煮 きゅうりとカニカマ の酢の物 なめこと豆腐の みそ汁 オレンジ	<b>26日 手作り弁当</b> 	<b>27日</b> 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 さつまいもと大根の みそ汁 なし	<b>28日</b> カレーうどん 大根サラダ バナナ	<b>29日</b> 鶏ささみ天ぷらの オーロラソースかけ [卵] ツナコーンサラダ 大根と人参の みそ汁 かき	<b>30日</b> 玄米パン キッシュ [卵] かぼちゃのサラダ [卵] キャベツとポテトの スープ ヨーグルト

## 【給食だよ！】 ～お米をおいしく食べよう～

新米が出回るようになりました。お米を一番おいしく食べられる時期です。ご家庭ではどのくらいの頻度で食べていますか。農林水産省によると、一人当たりの米の消費量は年々減少傾向にありますが、世界では和食が話題になっており、主食の「米」が注目されているそうです。

### ●お米を食べるメリット

#### ★脳のエネルギー源となる



#### ★様々な栄養素が含まれている



#### ★米と水で調理するシンプルさ



#### ★噛む回数が多い



#### ★腹もちが良い



#### ★様々な料理と組み合わせられる



#### ★安定して需給される



