

9月 給食献立表

2015年

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	火	冷やしうどん 豚肉の炒め煮 ●[ア]フルーツヨーグルト	鶏もも肉・厚揚げ 豚もも肉・豚ばら・スキムミルク 干しえび・かつお節 ●[ア]ヨーグルト	干しうどん・ごま・ごま油 三温糖・かたくり粉	にんじん・だいこん・たまねぎ 赤パプリカ・みずな・青しそ オクラ・黄桃缶・パイン缶・バナナ	483kcal 22.8g
2	水	玄米パン 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ ほうれんそうのスープ ●[ア]牛乳	鶏もも肉・ウインナー・スキムミルク ベーコン ●[ア]牛乳	玄米パン・かたくり粉 ごま・スパゲティ 三温糖・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・青しそ ピーマン・切りごぼう・きゅうり 干ししいたけ・ほうれんそう コーン・赤パプリカ	421kcal 17.6g
3	木	スパゲティカレーミートソース ●[ア]えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ	あいびき肉・干しえび	スパゲティ・小麦粉 オリーブ油・サラダ油・ごま かたくり粉・三温糖 ●[ア]えびフライ	たまねぎ・にんじん・セロリ トマト缶・グリーンピース・エリンギ 赤パプリカ・ピーマン・バナナ しめじ・なす	422kcal 14.0g
4	金	ビーフカレー ●[ア]きゅうりのおかかあえ フルーツ 一口ゼリー	牛もも肉・厚揚げ・スキムミルク いわし缶・ツナ缶・かつお節 ●[ア]焼き竹輪	米・牛脂・じゃがいも ごま・一口ゼリー 三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・なす グリーンピース・もやし・きゅうり 赤パプリカ・しめじ 黄桃缶・白桃缶・パイン缶	503kcal 15.3g
7	月	●[ア]マーボー麺 豚肉とパプリカの炒めもの フルーツ	厚揚げ・あいびき肉 干しえび・赤味噌・豚もも肉	ごま・三温糖 ごま油・かたくり粉 ●[ア]ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ チンゲンサイ・セロリ ピーマン・きくらげ・黄パプリカ パイン缶・みかん缶・なし	481kcal 23.3g
8	火	●[ア]コーンパン 鶏の香味焼き スパゲティサラダ レタスのスープ ●[ア]牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉・スキムミルク ベーコン・ウインナー ●[ア]牛乳	かたくり粉・マーマレード マヨドレ・ごま・スパゲティ ●[ア]コーンパン	たまねぎ・にんじん・セロリ 赤パプリカ・きゅうり・コーン トマト缶・レタス・みずな・ピーマン	417kcal 17.5g
9	水	ポークカレー もやしときくらげのナムル フルーツ	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク 干しえび・ウインナー	米・サラダ油・じゃがいも ごま油・ごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト缶・なす・きゅうり 赤パプリカ・もやし きくらげ・パイン缶・黄桃缶	492kcal 15.0g
10	木	スパゲティトマトソース コーンサラダ フルーツ	ウインナー・鶏胸肉 スキムミルク・ベーコン 厚揚げ・干しえび	スパゲティ・じゃがいも 三温糖・マヨドレ・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・エリンギ トマト缶・なす・きゅうり・もやし コーン・赤パプリカ・みずな ヤングコーン・パイン缶・みかん缶	395kcal 15.4g
11	金	ご飯(ふりかけ付き) 豚肉のオープン焼き なすのおかかあえ 味噌汁	豚もも肉・いわし缶・油揚げ しらす・干しえび・厚揚げ スキムミルク・合わせ味噌 ツナ缶・かつお節	米・かたくり粉・三温糖・ごま	ふりかけ・たまねぎ・にんじん ピーマン・なす・赤パプリカ かぼちゃ・白ねぎ きゅうり・もやし・刻み昆布	404kcal 21.3g
14	月	栗ご飯 魚のオープン焼き ●[ア]オクラのごまあえ けんちん汁 お月見ゼリー	あかうお・油揚げ・しらす・厚揚げ 鶏もも肉・かつお節 ●[ア]焼き竹輪	米・むき栗 ごま・ごま油・さといも・ゼリー かたくり粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・青しそ みずな・もやし・オクラ・ごぼう こまつな・ねぎ だいこん・赤パプリカ	424kcal 21.3g
15	火	●[ア]ラーメン コロック 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび スキムミルク	ごま油・ごま コロック・サラダ油 ●[ア]ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン ねぎ・赤パプリカ・チンゲンサイ キャベツ・ピーマン パイン缶・みかん缶・キウイフルーツ	464kcal 13.5g
16	水	●[ア]ミルクパン 豚肉のソース焼き ●[ア]豆腐サラダ コンソメスープ ●[ア]牛乳	豚もも肉・厚揚げ・ベーコン ●[ア]プレスハム ●[ア]牛乳	かたくり粉・ごま油 三温糖・スパゲティ ●[ア]ミルクパン	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 赤パプリカ・コーン・きゅうり もやし・干ししいたけ キャベツ・みずな	421kcal 23.9g

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
17	木	ご飯 チンジャオロース ●[ア]キャベツのごまあえ ●[ア]わかめスープ	牛もも肉・赤味噌・しらす 干しえび・油揚げ ●[ア]焼き竹輪 ●[ア]かまぼこ	米・牛脂・ごま油・かたくり粉 ごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・水煮たけのこ 赤パプリカ・にら・キャベツ・みずな 干ししいたけ・ピーマン しめじ・ねぎ・カットわかめ	423kcal 15.0g
18	金	●[ア]冷やしラーメン 豚肉のみそ炒め フルーツ	干しえび・豚もも肉 厚揚げ・合わせ味噌 ●[ア]焼き豚	ごま油・かたくり粉・ごま ●[ア]ちぢれめん	もやし・たまねぎ・にんじん・きくらげ 赤パプリカ・コーン・しょうが パイン缶・黄桃缶 ゴーヤ・なす・ねぎ	380kcal 17.5g
24	木	●[ア]ちゃんぽん 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン スキムミルク・春巻き 干しえび・赤味噌	ごま・ごま油・かたくり粉・サラダ油 ●[ア]ちゃんぽん麺	たまねぎ・にんじん・きくらげ コーン・きゅうり・ミニトマト・キャベツ もやし・バナナ	441kcal 15.4g
28	月	ハヤシライス にんじんのツナあえ フルーツ	牛もも肉・厚揚げ スキムミルク・ツナ缶	米・牛脂	たまねぎ・にんじん・セロリ まいたけ・しめじ・チョップドトマト グリーンピース・みずな もやし・きゅうり・なし	421kcal 15.0g
29	火	●[ア]塩焼きそば ゴーヤのおかかあえ もやしのスープ フルーツ	豚もも肉・干しえび かつお節・ツナ缶 油揚げ・いわし缶 厚揚げ・ウインナー	ごま油・三温糖 ●[ア]ちぢれめん	きくらげ・たまねぎ・にんじん・赤パプリカ ピーマン・キャベツ・ゴーヤ・もやし・セロリ レタス・パイン缶・みかん缶	452kcal 19.1g
30	水	にんじんパン ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ ●[ア]牛乳	ハンバーグ・ベーコン ウインナー・スキムミルク ●[ア]牛乳	にんじんパン・じゃがいも マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・ミニトマト 赤パプリカ・きゅうり・ゴーヤ・コーン トマト缶・オクラ・レタス	419kcal 16.9g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★しいのみ学園における目標摂取基準★										
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
★今月の平均給与栄養量★										
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
437 kcal	17.8 g	15.2 g	198mg	2.2 mg	188 μg	0.32 mg	0.23 mg	29 mg	4.5 g	1.7 g

9月はお月見の季節です

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、元々は中国から伝わってきた風習です。この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。日本ではさらに旧暦の9月13日(十三夜)にも月見をする習慣があります。月見の日には、おだんごやお餅(中国では月餅)、ススキ、里芋などをお供えて月を眺めます。

お月見の日はいつ?

十五夜(満月)は旧暦の8月15日をさしますが、旧暦と現在の暦にはズレが生じるため、実際には毎年9月中旬~10月上旬の間に旧暦の8月15日がやってきます。ズレのため毎年、十五夜の日も違います。今年の十五夜(満月)は9月27日となっています。きれいなお月様が楽しみですね。

