

# 9月 給食献立表

2017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	金	肉みそスパゲティ 鶏肉の青しそ炒め フルーツ	豚ひき肉・合わせ味噌 厚揚げ・鶏もも肉	スパゲティ・サラダ油・三温糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・もやし・しょうが 青しそ・なし・ごぼう	479kcal 24.2g
4	月	冷やしうどん 厚揚げのコーンマヨ焼き フルーツ	鶏もも肉・厚揚げ・干しえび ベーコン・合わせ味噌・かつお節	干しうどん・ごま・ごま油 三温糖・マヨドレ・かたくり粉	にんじん・だいこん・オクラ・青しそ コーン・ピーマン・パナナ・たまねぎ	451kcal 17.5g
5	火	麦ご飯 なすと豚肉のみそ炒め かぼちゃサラダ すまし汁	豚もも肉・合わせ味噌 スキムミルク・油揚げ かまぼこ・ウインナー	米・押麦・ごま油・三温糖 マヨドレ・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・なす かぼちゃ・きゅうり・赤パプリカ 刻み昆布・しめじ・干しいたけ オクラ・白ねぎ・ピーマン	415kcal 13.6g
6	水	玄米パン ハンバーグ マカロニサラダ レタスとコーンのスープ 牛乳	ハンバーグ・ベーコン・スキムミルク 干しえび・牛乳	玄米パン・マカロニ・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト缶・きゅうり・赤パプリカ レタス・セロリ・ピーマン・コーン グリーンピース	434kcal 16.1g
7	木	豆乳ちゃんぽん 揚げワントン 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび 合わせ味噌・豆乳 ワントン・厚揚げ	ごま・ごま油・サラダ油 ちゃんぽん麺	たまねぎ・にんじん・キャベツ 赤パプリカ・コーン・にら・きくらげ ゴーヤ・チンゲンサイ パイン缶・黄桃缶	402kcal 16.3g
8	金	カレーライス にんじんサラダ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク しらす・油揚げ	米・じゃがいも・牛脂 ごま・一口ゼリー	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・かぼちゃ・赤パプリカ グリーンピース・コーン・なす なし・みずな・もやし	504kcal 16.9g
11	月	スパゲティマトソース コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	ウインナー・鶏胸肉 干しえび・厚揚げ	スパゲティ・じゃがいも コロッケ・サラダ油 三温糖・ごま・オリーブ油 ごま油	たまねぎ・にんじん・トマト缶 みずな・きゅうり・コーン・パナナ エリンギ	479kcal 15.6g
12	火	炊き込みご飯 魚のオープン焼き ほうれん草の和え物 すまし汁	鶏胸肉・油揚げ・さば かまぼこ・ベーコン	米・かたくり粉・ごま ごま油・さといも	干しいたけ・にんじん・だいこん 青しそ・ほうれん草・コーン もやし・ねぎ・しめじ・刻み昆布 赤パプリカ・たまねぎ	457kcal 19.8g
13	水	にんじんパン 厚揚げと豚肉ケチャップ炒め 豆ともやしのサラダ キャベツのスープ 牛乳	厚揚げ・豚もも肉・ミックスビーンズ ベーコン・スキムミルク・鶏ひき肉 干しえび・油揚げ・牛乳	にんじんパン・三温糖・ごま油 かたくり粉・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ もやし・きゅうり・赤パプリカ・セロリ 干しいたけ・キャベツ・コーン ズッキーニ・みずな・ピーマン	435kcal 25.4g
14	木	豚みそうどん 鶏肉の五目炒め フルーツ	豚もも肉・かつお節 鶏もも肉・合わせ味噌	干しうどん・じゃがいも 三温糖・かたくり粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ 水煮たけのこ・しめじ 干しいたけ・ねぎ みかん缶・なし	400kcal 19.4g
15	金	ご飯 肉じゃが オクラのごまあえ 中華スープ	豚もも肉・厚揚げ・焼き竹輪 しらす・ベーコン・干しえび 油揚げ	米・じゃがいも・サラダ油 ごま油・三温糖・ごま	にんじん・たまねぎ・グリーンピース オクラ・赤パプリカ・しめじ セロリ・にら・もやし	458kcal 19.3g
19	火	しょうゆラーメン 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・かつお節 春巻き・スキムミルク	ごま油・ごま・サラダ油 三温糖・じゃがいも ちぢれめん	にんじん・もやし・きくらげ 白ねぎ・チンゲンサイ・赤パプリカ パイン缶・白桃缶	408kcal 14.4g

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
20	水	ご飯 鶏肉のみそ炒め きゅうりときくらげの酢の物 もやしのスープ	鶏もも肉・合わせ味噌 しらす干し・干しえび 油揚げ・ウインナー・焼き竹輪	米・サラダ油・ごま ごま油・三温糖	たまねぎ・にんじん・みずな・赤パプリカ ピーマン・ねぎ・もやし・きゅうり セロリ・レタス・きくらげ	427kcal 16.3g
21	木	玄米パン 豚肉のオープン焼き スパゲティのバジル和え 野菜のスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン 干しえび・牛乳・ウインナー	玄米パン・かたくり粉・スパゲティ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ しめじ・きゅうり・トマト缶・ピーマン みずな・なす	400kcal 20.0g
25	月	ポークハヤシ キャベツのおかか和え フルーツ	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク かつお節・いわし缶・油揚げ	米・牛脂・三温糖・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・セロリ トマト缶・まいたけ・しめじ キャベツ・もやし・赤パプリカ なし	488kcal 17.2g
26	火	冷やしラーメン 肉と高野豆腐のトマトソース炒め フルーツ りんごジュース	ベーコン・干しえび・高野豆腐 鶏もも肉	ごま油・三温糖・かたくり粉 ちぢれめん	もやし・たまねぎ・にんじん・きくらげ なす・赤パプリカ・コーン・ピーマン 赤ピーマン・トマトジュース・パナナ りんご飲料・ねぎ	548kcal 19.0g
27	水	にんじんパン 豚肉とゴーヤの炒め物 ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳	豚もも肉・赤味噌・白味噌 鶏もも肉・干しえび・ウインナー 油揚げ・牛乳	にんじんパン・三温糖・ごま油 かたくり粉・マヨドレ・スパゲティ じゃがいも・ごま	たまねぎ・ゴーヤ・しめじ・赤ピーマン しょうが・ごぼう・にんじん・きゅうり 干しいたけ・コーン・ねぎ 赤パプリカ・みずな	450kcal 21.5g
28	木	わかめご飯 魚の香味焼き キャベツのカレー風味あえ 味噌汁	しらす干し・さけ・焼き竹輪 油揚げ・合わせ味噌 鶏もも肉	米・押麦・ごま・かたくり粉 ごま油・さといも・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・青しそ・キャベツ だいこん・干しいたけ・こまつな 刻み昆布・コーン・ねぎ	439kcal 20.8g
29	金	ツナとたまねぎのスパゲティ きゅうりのサラダ フルーツ 豆乳スープ	ツナ缶・かつお節・鶏もも肉 ウインナー・油揚げ・ベーコン 合わせ味噌・豆乳 厚揚げ・干しえび	スパゲティ・マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく 干しいたけ・ねぎ・きゅうり・もやし 赤パプリカ・コーン・パイン缶・黄桃缶 チンゲンサイ・にら	474kcal 22.2g

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
450 kcal	18.7 g	14.9 g	194 mg	2.2 mg	227 μg	0.34 mg	0.24 mg	26 mg	5.0 g	1.9 g

## しっかり食べよう朝ごはん

夏休みが終わり、園での日々がまたスタートしました。まだまだ暑い日が続いています。暑さに負けないために早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを食べて生活リズムをくずさないようにしましょう。

### ★朝ごはんのメリット

#### 脳を目覚めさせる

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。朝ごはんには炭水化物を取り入れることが大切です。

#### 体を目覚めさせる

朝ごはんを食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や腸が刺激され、体が目覚めます。

#### 体の調子をととのえる

朝ごはんを食べると腸が刺激され、排便効果を促します。腸の調子をととのえることで生活リズムも改善され、体の調子もととのいます。