

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むぎしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質
3	火		チリウィンナー ABCスープ こんにゃくサラダ(ドレッシング)	ウィンナー とり肉	わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	砂糖 マカロニ	油 ドレッシング
4	水		トマトオムレツ 夏野菜カレー 梨	卵 とり肉	アミノ酸	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ なし		油
5	木		いわしみぞれ煮 とん汁 きゅうりのなんばん漬け ソフール	いわし ふた肉 みそ	ヨーグルト	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう きゅうり	じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 ごま
6	金		とり肉のバンバンジー焼き 春雨ととり肉のスープ チンジャオロースー	とり肉 ふた肉	わかめ	にんじん 絹さや ピーマン	ねぎ たけのこ	砂糖 春雨 でん粉	ごま油 ごま油
9	月		キャベツメンチ(ソース) とうふと玉ねぎのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	とうふ 油揚げ みそ とり肉 さつまあげ ふた肉		にんじん いんげん	玉ねぎ 切干大根 ねぎ しいたけ キャベツ	砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油
10	火		チリコンカン チーズスープ わかめサラダ(ドレッシング) はちみつゼリー	ふた肉 とり肉 大豆 ベーコン 卵	粉チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ドレッシング
11	水		ハンバーグおろしソース 小松菜と玉ねぎのみそ汁 三色ごま和え	とり肉 ふた肉 油揚げ とうふ みそ		こまつな にんじん ほうれん草	だいこん レモン汁 玉ねぎ もやし	砂糖 でん粉	ごま油
12	木		とり肉のさんみ焼き すまし汁 キャベツのたくあんあえ	とり肉 とうふ かつお節		ほうれん草 にんじん	ねぎ しいたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	砂糖	ごま
★お月見献立★				来週の17日は十五夜です。すすきをかざったり、里いもやお団子をおそなえして、秋の収穫に感謝します。					
13	金		さばのごまみそ焼き お月見汁 小松菜のいそかあえ お月見ゼリー	さば ふた肉 かまぼこ とうふ みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし	さつまいも ゼリー	ごま
17	火		チキンナゲット オニオンスープ カレーミート	とり肉 ベーコン ふた肉 おから	粉チーズ	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 バター
18	水		パオズ 麻婆豆腐 きよほう	ふた肉 とうふ 大豆 みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ きよほう キャベツ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油
19	木		とり肉のみそ風味焼き とうふのみそ汁 キャベツの塩こんぶあえ みかんゼリー	とり肉 みそ とうふ 油揚げ かつお節	こんぶ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖 ゼリー	ごま ごま油
20	金		いかのチリソースフライ 中華風たまごスープ いもいっぱいサラダ	いか 卵 とり肉 とうふ ハム		にんじん	きくらげ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	でん粉 じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ ドレッシング
24	火		とり肉のバーベキューソース クリームシチュー グリーンサラダ(ドレッシング) 焼きプリンタルト	とり肉 ベーコン	牛乳 アミノ酸	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ	砂糖 じゃがいも タルト	油 ドレッシング
25	水		プルコギ ワンタンスープ チョレギサラダ	牛肉 とり肉	わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり ねぎ	砂糖 ワンタン	ごま ごま油 ドレッシング
26	木		とり肉のから揚げ けんちん汁 しらたきのピリ辛炒め	とり肉 ふた肉 とうふ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ コーン	でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま
27	金		あじの中華風揚げ煮 中華丼の具 中華あえ	あじ ふた肉 なる いか えび 卵		にんじん チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり ねぎ	でん粉 マロニー 砂糖	ごま油 ごま油
30	月		とり肉のこうみ焼き むらくも汁 野菜のごまあえ	とり肉 とうふ 卵	わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ 玉ねぎ しいたけ もやし	でん粉 砂糖	ごま

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

今月の地元産は

【さつまいも】伊藤耕佑(川上)
【なす】金森史明(新田)
【ふた肉】10日、17日、18日
飯田裕一(大栄十余三)




健康は毎日の食生活と運動から

中高年の病気とされている生活習慣病が子どもにもみられるはじめてのようです。糖分の取りすぎ、あぶらの多い食事、いつでも何かを買って食べられるような環境、不規則な生活、運動不足などが原因と考えられています。日ごろの生活習慣を見直してみよう。

