



今が旬！ **秋の味覚** 体に嬉しいパワー！！

日	献立名	材料名	おやつ
1	すき焼き風煮	竹輪 牛肉 卵 焼き豆腐 人参 ほうれん草	いちごスキム
水	青菜入りだし巻き卵	白菜 玉葱 牛蒡 えのき 糸こんにゃく 麩	ヨーグルト
2	タラのカレーマヨ焼き	タラ 花かつお 人参 ブロッコリー コーン キャベツ	おかし
木	ブロッコリーのおかか和え		ミルク
3	☆チキン大豆ナゲット	鶏ミンチ ハム 豆腐 大豆 人参 ブロッコリー	バターサブレ
金	パンプキンサラダ	ミニトマト 胡瓜 コーン 枝豆 南京	ミルク
4	中華丼	豚肉 卵 わかめ 人参 白菜 玉葱 筍	
土	スープ		
6	野菜たっぷり中華スープ	ベーコン ハム 豆腐 ひじき 人参 ブロッコリー	おかし
月	ひじきとオクラのマヨネーズ和え	オクラ 胡瓜 筍 白菜 大根 春雨	ミルク
7	タラのきのこあんかけ	タラ 竹輪 小松菜 しめじ えのき 椎茸	みかんゼリー
火	小松菜と竹輪の煮びたし		ミルク
◎8	てりたまチキン丼	鶏もも 卵 わかめ 刻み海苔 人参 ほうれん草 もやし	チーズケーキ
水	わかめともやしのスープ		ミルク
9	☆豆腐のまり揚げ	鶏ミンチ 卵 豆腐 人参 青葱 ブロッコリー ミノマト	おかし
木	ブロッコリー 粉ふき芋	玉葱 生姜 じゃが芋 長芋	カルピス
10	コーンカレー	ツナ 牛肉 卵 人参 ブロッコリー 南京 ミノマト	スイートポテトパイ
金	☆ツナと卵のスパゲッティサラダ	コーン 胡瓜 玉葱 じゃが芋 スパゲッティ	ミルク
11	お好み焼き	花かつお 豚ミンチ 卵 青のり	
土	ミニおにぎり	人参 青葱 キャベツ コーン 長芋 板こんにゃく	
13	豚汁	竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 海苔の佃煮 人参 青葱	おかし
月	ほうれん草の磯辺和え	ほうれん草 大根 玉葱 えのき しめじ さつま芋 板こんにゃく	ミルク
◎14	タコライス 目玉焼き	豚ミンチ ベーコン 卵 チーズ 人参	スキムヨーグルト
火	コンソメスープ	トマト 玉葱 キャベツ	
15	豆腐ハンバーグ	合挽ミンチ ハム 卵 豆腐 人参 ブロッコリー	おかし
水	ポテトサラダ	ミニトマト コーン 胡瓜 玉葱 じゃが芋	ミルク
16	鮭の照り焼き	鮭 花かつお 人参 ほうれん草 コーン	アイスクリーム
木	三色和え		
17	筑前煮 味付け海苔	竹輪 花かつお 鶏もも 納豆 味付け海苔 人参 いんげん	キャロットクッキー
金	白菜の納豆和え	白菜 大根 蓮根 牛蒡 干し椎茸 里芋 板こんにゃく	ミルク
18	ホットドック	ウインナー 卵 キャベツ ロールパン	
土	タマゴサンド		
21	具だくさん味噌汁	竹輪 豚肉 ウインナー 卵 豆腐 油揚げ 味噌 人参 青葱 豆苗	ポップコーン
火	グリーンサラダ	ブロッコリー キャベツ 大根 玉葱 えのき さつま芋 板こんにゃく	ミルク
22	鮭の塩焼き	鮭 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし
水	刻み昆布とツナの金平		ミルク
24	麻婆豆腐	豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 干し椎茸	レモンカップケーキ
金	春雨の酢の物	玉葱 胡瓜 コーン 春雨	ミルク
25	ハヤシライス	牛肉 卵 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン	
土	(ブロッコリー ゆで卵)		
27	ポークビーンズ	竹輪 ベーコン ウインナー 卵 大豆 人参 パセリ	レーズンマフィン
月	ポパイサラダ	ほうれん草 玉葱 じゃが芋 マカロニ	ミルク
28	けんちん汁	ちりめんじゃこ 鶏もも 豆腐 わかめ 人参 青葱 大根	おかし
火	胡瓜とちりめんの酢の物	しめじ 牛蒡 玉葱 胡瓜 キャベツ 里芋 板こんにゃく	ミルク
29	切干大根煮	平天 鶏もも ベーコン 高野豆腐 わかめ ひじき 人参	おかし
水	☆きのこサラダ	いんげん しめじ えのき キャベツ 切干大根 干し椎茸 板こんにゃく	ミルク
30	☆さつま芋コロック	ツナ 合挽ミンチ 卵 人参 玉葱 コーン	りんごスキム
木	人参サラダ	胡瓜 さつま芋 じゃが芋	ヨーグルト

☆さつま芋



食物繊維がじゃが芋の3倍！便秘改善やむくみを解消する作用に期待できます。最大限栄養を取るためには、「皮ごと食べよう😊」

☆きのこ



9割が水分で脂質はゼロに等しく、とても低カロリー！きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助けしてくれます。

☆りんご



一年中、食べることができる身近なフルーツのりんご！食物繊維やカリウムが豊富で、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

☆かぼちゃ



収穫のピークは夏～初秋。寝かせることで、でんぷんが糖分に変化して、ほくほくした甘い南瓜に！食べ頃の旬は9～12月。ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に♡

☆秋鮭



赤い身が特徴的な鮭ですが、実は白身魚に属しています！記憶力の向上に効果的なDHA・EPAが豊富に含まれています。また、糖尿病・高血圧・認知症などの予防になる栄養素が豊富で、「スーパーフード」として注目されています。

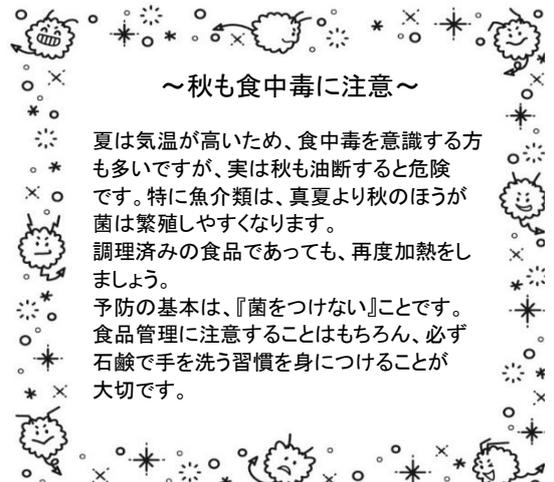


【 9月3日のレシピ 】

### チキン大豆ナゲット(4人分)

- 大豆水煮 40g
- 絹ごし豆腐 80g
- 鶏ひき肉 200g
- パン粉 25g
- 片栗粉 15g
- 食塩 2g
- 揚げ油

- 大豆を粗みじんにする
- 油以外の材料をすべて合わせ、よく混ぜ、2～3cmの食べやすい大きさに丸める
- 170℃の油で、5分揚げたら出来上がり  
☆ケチャップやマヨネーズなどをつけて食べても美味しいですよ☆



夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多ですが、実は秋も油断すると危険です。特に魚介類は、真夏より秋のほうが菌は繁殖しやすくなります。調理済みの食品であっても、再度加熱をしましょう。予防の基本は、『菌をつけない』ことです。食品管理に注意することはもちろん、必ず石鹸で手を洗う習慣を身につけることが大切です。

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです。  
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。  
10日(金)のコーンカレーの日は、白米でお願いします。