

2018年9月



# 9月の予定献立表



杵築市学校給食センター  
杵築調理場

	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
献立名	ごはん ドライカレー レタスとトマトのスープ	せわりパン ウインナー ポイルキャベツ コーンスープ	ゆかりごはん ごもくうどん ごまあえ	こめこパン からあげ とうがんスープ	ごはん ごもくに かみかみあえ
エネルギー(kcal)	609   811	700   801	630   756	737   847	618   773
熱や力になる	ごはん	パン ジャがいも	ごはん うどん さとう ごま	パン でんぷん こむぎこ 油	ごはん ジャがいも さとう ごま ごま油
血や肉になる	牛乳 牛肉 ぶた肉 ウインナー ベーコン	牛乳 ウインナー とり肉	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 とり肉 ベーコン エビ	牛乳 とり肉 大豆 さきイカ
調子を整える	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム トマト レタス コーン パセリ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	にんにく しょうが とうがん しいたけ にんじん こまつな	にんじん ごぼう こんにゃく 竹のこ しいたけ えだまめ ほしだいこん きゅうり
献立名	10日 ごはん ビビンバ みそ汁	11日 コッペパン タイピーエン ツナサラダ いちごジャム	12日 ごはん 魚のなんぼんづけ (小・赤魚 中・あじ) とりごぼう汁	13日 くろざとうパン とり肉のしおこうじやき 卵スープ ポイルフロココリー	14日 むぎごはん ハヤシライス コールスローサラダ
エネルギー(kcal)	628   741	656   792	628   778	694   808	635   805
熱や力になる	ごはん ジャがいも さとう ごま ごま油	パン はるさめ 油 ごま油 マヨネーズ ジャム	ごはん でんぷん 油	パン オリーブ油 でんぷん ごまドレッシング	むぎごはん 油 生クリーム
血や肉になる	牛乳 牛肉 わかめ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ イカ エビ うずら卵 ツナ	牛乳 魚(小・赤魚 中・あじ) とり肉 とうふ	牛乳 とり肉 卵 かまぼこ	牛乳 牛肉 とり肉
調子を整える	にんにく にんじん もやし ほうれんそう ほしだいこん ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース きゅうり キャベツ
献立名	17日  敬老の日	18日 コッペパン ミートスパゲティ フルーツジュレ	19日 わかめごはん はっぼうさい いわしのうめのかあげ	20日 丸パン てりやきパティ ポイルキャベツ 白花豆のポターージュ	21日 ごはん ぶたじゃが 海のさちふりかけ みたらしだんご
エネルギー(kcal)		743   860	648   765	736   829	710   857
熱や力になる		パン スパゲティ オリーブ油 ゼリー	ごはん でんぷん 油 ごま油	パン ジャがいも 生クリーム	ごはん ジャがいも さとう 油 ごま だんご
血や肉になる		牛乳 牛肉 ぶた肉 粉チーズ	牛乳 ぶた肉 イカ エビ うずら卵 かまぼこ いわし	牛肉 てりかきパティ ベーコン	牛乳 ぶた肉 あつあげ ちりめん イカ かつおぶし
調子を整える		にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース りんご パイン みかん もも	にんじん しいたけ キャベツ たけのこ	にんじん たまねぎ キャベツ 白花豆 パセリ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく
献立名	今月の地場産食材 ごはん みそ ジャがいも なす きゅうり 玉ねぎ とうがん ねぎ にらです	25日 ミルクパン トマトに カレーソテー	26日 トリニータどん ぐだくさんのみそ汁	27日 パインパン ジャーマンポテト ワンタンスープ	28日 むぎごはん ポークカレー はりはりづけ ヨーグルト
エネルギー(kcal)		636   762	733   898	629   764	656   843
熱や力になる		パン さとう 油	ごはん こむぎこ でんぷん 油 ジャがいも ごま油	パン ジャがいも パター 油 ワンタン	むぎごはん ジャがいも 油
血や肉になる		牛乳 ぶた肉 だいず チーズ ウインナー	牛乳 とり肉 とうふ みそ	牛乳 ベーコン ぶた肉 かまぼこ	牛乳 ぶた肉 こぶ ヨーグルト
調子を整える		トマト なす にんにく たまねぎ にんじん パプリカ えだまめ アスパラ コーン	にら ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	パイン たまねぎ アスパラ にんじん しいたけ 竹のこ キャベツ もやし ねぎ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース ほしだいこん

※おはしを忘れないように毎日もってくる習慣をつけましょう。

## 朝ごはん、体内時計をスイッチオン!

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏のつかれは残っていませんか? 今月は、小学校では運動会の練習も始まります。早く、生活のリズムをととのえて元気にすごしましょう。

私たちの体には、生体のリズム(体温を上げたり、下げたりすること)をととのえる体内時計があります。この時計は、地球の自転周期の24時間より長く設定されているため、毎日少しずつ修正する必要があります。そのために効果的なのは、朝ごはんを食べることと、朝の光をあびることです。

また脳は、ねているあいだも休みなく働いているので、朝起きた時には脳のエネルギーが不足しています。この不足しているエネルギーのためにも、朝ごはんは欠かせないものです。毎日早起きをして朝日をあび、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

