

献立予定表



阿見町立学校給食センター<保育所>

日曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセージ	家で食べて もらいたい食品	お や つ
1 火	ごはん		豚肉のみそだれかけ かみかみサラダ(ドレッシング) けんちん汁	元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん 元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、脳や体を目覚めさせ、活動をはじめるために大切なエネルギー源となります。	種実類 魚介類	ミニエクレア 麦茶
2 水	中華めん		しょうゆラーメンスープ ◎シューマイ(2個) チョレギサラダ(ドレッシング)	9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい季節です。夏野菜には、ミネラルやビタミンが豊富に含まれています。特にトマトやピーマンには、免疫力を高めるビタミンCもたっぷり含まれているので、積極的に食べましょう。	卵 類 いも類	いちごの スティックケーキ ジョア(プレーン)
3 木	ごはん		チキンカレー もやしと海藻サラダ 冷凍パン	<まだまだおいしい夏野菜の特徴> 9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい季節です。夏野菜には、ミネラルやビタミンが豊富に含まれています。特にトマトやピーマンには、免疫力を高めるビタミンCもたっぷり含まれているので、積極的に食べましょう。	乳 類 緑黄色野菜	りんごタルト 新潟仕込み しょうゆ味
4 金	ごはん		ホイコーロー 揚げパオズ(2個) 冬瓜とかにかまスープ	～バターナッツかぼちゃ～ (阿見町三区上) バターナッツかぼちゃは、縦長でひょうたんのような形が特徴です。表面はつるつるとした触感で、種の周り実はねっとりとしていて、甘みを強く感じます。7日のスープで使用します。	海藻類 小 魚	アンパンマン 揚げせんべい ヤクルト
7 月	ごはん		ハンバーグデミグラスソース 花野菜のカレーマリネ バターナッツかぼちゃの洋風スープ	バターナッツかぼちゃは、縦長でひょうたんのような形が特徴です。表面はつるつるとした触感で、種の周り実はねっとりとしていて、甘みを強く感じます。7日のスープで使用します。	乳 類 魚介類	蒸しパン 野菜生活(緑)
8 火	ごはん		豚肉の中華炒め ふんわりたまごスープ レモンゼリー入りフルーツポンチ	～残暑をのりきろう献立～ 豚肉には、糖質の代謝を助けてくれるビタミンB1がたっぷり入っています!	豆 類 緑黄色野菜	クリームパン 麦茶
9 水	ロールパン		とりのから揚げケチャップソース コーンサラダ 野菜たっぷりコンソメスープ	<食中毒にはご注意ください!> まだまだ暑い日が続きます。気温が高い時は特に食中毒予防が必要です。食品を購入したらすぐに冷蔵庫に入れたり、肉・魚を扱った調理器具はしっかり洗ったりしましょう!	いも類 魚介類	りんごゼリー かたぬきチーズ (ポケモン)
10 木	ごはん		冬瓜入りマーボー豆腐 フヨーハイ かにかまと大根のサラダ(ドレッシング)	66おいしい阿見発見!66 ～冬瓜～ 10日のマーボー豆腐には、阿見町でとれた「冬瓜」を使用しています。煮物やスープに入れると、トロツとしておいしい野菜です。水分が多く、カリウムやビタミンCも多く含みます。	果物類 種実類	スイートポテト ミルミル
11 金	ごはん		◎ちくわの磯辺揚げ きゅうりともやしのごま和え 豚汁	★こまめに水分を 補給しましょう★ 涼しい室内でも油断していると脱水症状になります。こまめな水分補給を心がけましょう。	卵 類 海藻類	みかんクレープ 麦茶
14 月	ごはん		親子丼の具 たくあん和え 豆腐のすまし汁	★こまめに水分を 補給しましょう★ 涼しい室内でも油断していると脱水症状になります。こまめな水分補給を心がけましょう。	緑黄色野菜 種実類	純米せんべい りんごジュース
15 火	ごはん		から揚げ(甘だれ) もやしのナムル ABCスープ	★★竹来中学校リクエスト献立★★	小魚類 きのこ類	お米のタルト 麦茶
16 水	ソフトめん		ミートソース ツナサラダ(ドレッシング) りんごゼリー	食事をする前にきちんと手を洗っていますか? 手にはたくさんのウイルスがついているので、石けんでしっかり洗ってから食べるようにしましょう。 きれいに 手を洗おう!	豆 類 緑黄色野菜	ミニアスパラガス ボーロ オレンジジュース
17 木	ごはん		★サーモンフライ のり酢和え さつまいものSDGsみそ汁	<SDGs> SDGsの目標の一つに『つくる責任 つかう責任』というものがあります。今日の「さつまいものSDGsみそ汁」では、さつまいもや人参を皮ごと使用しました。「食品ロス削減」に阿見町の給食でも取り組んでいます。	乳 類 種実類	冷凍パン ソフトサラダ せんべい
18 金	ごはん		豚肉の香味炒め にらまんじゅう 中華風コーンスープ	<卵料理を積極的に食べましょう> 卵は完全栄養食品と呼ばれ、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素をほぼ全て含む食べ物です。卵の価格はまだ高騰していますが、食卓に積極的に取り入れてみましょう。	果物類 きのこ類	牛乳プリン アンパンマン ソフトせんべい
24 木	ごはん		うさぎさんハンバーグ 切り干し大根のサラダ(ドレッシング) お月見汁	～お月見献立～ 十五夜とは昔の暦(こよみ)のうえで8月15日の夜のことで、(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)「中秋の名月」ともいいます。1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農産物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物、満月に見立てた、お月見団子をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。今年の十五夜は、明日9月25日です。	卵 類 豆 類	お月見ゼリー 利尻昆布せんべい
25 金	ごはん		ハヤシライス とりと野菜のフリット(2個) フルーツゼリー和え		海藻類 緑黄色野菜	ブルーベリー クレープ 麦茶
28 月	ごはん		ハ宝菜 ◎ぎょうざ(2個) もやしとちくわのごまサラダ(ドレッシング)	災害に備えよう ローリングストック法 1. 多めに買う 2. 普段の食事で使う 3. 使ったら買い足す ローリングストック法 多めに購入 日々の食事で消費 消費中 補充して在庫をキープ 多めに購入 日々の食事で消費 もしもの時備えよう	種実類 小魚類	いちごヨーグルト 星たべよ
29 火	ごはん		さんまのしょうが煮 ハムとキャベツのサラダ(ドレッシング) 阿見町野菜のみそ汁		豆 類 きのこ類	焼きプリンタルト ハッピーターン
30 水	ナン		キーマカレー タンドリーチキン 野菜サラダ(ドレッシング)		いも類 魚介類	マスカットゼリー 星のパフ

※材料の都合により、

献立内容が変更になる場合もあります。

★ ソース
◎ しょうゆ