

日	曜日	昼食	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	水	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが ★かきとだいこん、ハムのフレンチサラダ	牛乳・豚肉・ハム かつお・昆布だし	精白米・じゃがいも 植物油・砂糖	人参・玉葱・柿・大根 グリンピース・小松菜
2	木	ぎゅうにゅう・ごはん ひじきいりあつやきたまご シーチキンサラダ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 かつおだし・まぐろ水煮缶	精白米・砂糖・植物油 マヨネーズ	人参・玉葱・ひじき キャベツ・パセリ・きゅうり
3	金	ぎゅうにゅう・さつまいもごはん さかなのもじりやき・リーフレタス うさぎりんご、おつきみとうにゅうもち	牛乳・白身魚・米みそ 調整豆乳・きな粉	精白米・さつまいも・ごま 片栗粉・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング(卵・乳・小麦不使用)	人参・ピーマン リーフレタス・りんご
6	月	ぎゅうにゅう おつきみうどん ポテトサラダ	牛乳・鶏肉・鶏卵・ハム かつお・昆布だし	干うどん麺・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	人参・乾しいたけ・玉葱 わかめ・青ねぎ・きゅうり コーン
7	火	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに さつまいものしらあえ	牛乳・さば・赤みそ 絹ごし豆腐・米みそ	精白米・砂糖・ごま さつまいも	生姜・しめじ・みつば
8	水	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご かぼちゃのそぼろに	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・煮干しだし	精白米・砂糖・植物油 パン粉・片栗粉	人参・玉葱・かぼちゃ グリンピース
9	木	ぎゅうにゅう・ごはん ローストチキン・もとおかトマト フレンチサラダ	牛乳・鶏肉 まぐろ水煮缶	精白米・植物油・砂糖	キャベツ・パセリ・きゅうり 人参・トマト
10	金	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき マカロニとハムのサラダ	牛乳・白身魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・小松菜・人参
14	火	ぎゅうにゅう カレーライス ミルクカルピスゼリー	牛乳・豚肉・ゆで大豆 乳酸菌飲料	精白米・じゃがいも 植物油	人参・玉葱・グリンピース 粉寒天
15	水	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが ★かきとだいこん、ハムのフレンチサラダ	牛乳・豚肉・ハム かつお・昆布だし	精白米・じゃがいも 植物油・砂糖	人参・玉葱・柿・大根 グリンピース・小松菜
16	木	おべんとうのひ			
17	金	ぎゅうにゅう コーンラーメン ★スイートポテト	牛乳・豚肉・調整豆乳 かつお・昆布だし	干中華麺・植物油 ごま油・さつまいも 砂糖・ごま	人参・青ねぎ・小松菜 コーン
20	月	ぎゅうにゅう おつきみうどん ポテトサラダ	牛乳・鶏肉・鶏卵・ハム かつお・昆布だし	干うどん麺・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	人参・乾しいたけ・玉葱 わかめ・青ねぎ・きゅうり コーン
21	火	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに さつまいものしらあえ	牛乳・さば・赤みそ 絹ごし豆腐・米みそ	精白米・砂糖・ごま さつまいも	生姜・しめじ・みつば
22	水	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご かぼちゃのそぼろに	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・煮干しだし	精白米・砂糖・植物油 パン粉・片栗粉	人参・玉葱・かぼちゃ グリンピース
23	木	ぎゅうにゅう・ごはん ローストチキン・もとおかトマト フレンチサラダ	牛乳・鶏肉 まぐろ水煮缶	精白米・植物油・砂糖	キャベツ・パセリ・きゅうり 人参・トマト
24	金	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき マカロニとハムのサラダ	牛乳・白身魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・小松菜・人参
27	月	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー こふきいも・にんじんグラッセ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵 バター	パン粉・砂糖 じゃがいも	玉葱・人参・ブロッコリー
28	火	ぎゅうにゅう カレーライス ミルクカルピスゼリー	牛乳・豚肉・ゆで大豆 乳酸菌飲料	精白米・じゃがいも 植物油	人参・玉葱・グリンピース 粉寒天
29	水	りんごジュース・パン・バナナ(うんどうかいリハーサル)			
30	木	ぎゅうにゅう・ごはん ひじきいりあつやきたまご シーチキンサラダ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 かつおだし・まぐろ水煮缶	精白米・砂糖・植物油 マヨネーズ	人参・玉葱・ひじき キャベツ・パセリ・きゅうり

※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給食だより



7月の平均栄養	
エネルギー kcal	395
たんぱく 質 g	17.1

今年の十五夜は、10月6日です。



旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は10月6日がその日にあたります。今でもその日の月は「十五夜の月」と親しまれ、ススキやお団子をお供えして月を愛でる習慣が残っています。

園の給食でもお誕生会にお月見団子ならぬ「お月見豆乳もち」、16日にはゆで卵を月に見立てた「お月見うどん」を取り入れました。人気デザートでもある豆乳もちのレシピを載せていますので参考にしてください♪



お月見豆乳もち



《材料:約4人分》

《作り方》

- 調整豆乳 300cc
- 片栗粉 大さじ4
- 砂糖 大さじ4
- きな粉 適量

- 鍋に片栗粉と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜながら豆乳を少しずつ加え、弱火にかける。
- 木べらに持ちかえ、焦がさないよう注意し、かき混ぜながら火を通す。木べらが重くなり、ぼったりしてきたら火を止める。
- 水でぬらしたバットにならして入れ、冷やして粗熱をとる。
- バットから出して切り分け、きな粉をかける。



元岡育ちの『トマト』を味わいます



系島市泊にある元岡トマト選果場では、9月中旬から今シーズンの「元岡トマト」の出荷が始まりました。中身が流れず、しっかりした味わいが感じられる元岡トマトは大手コンビニエンスストアのサンドイッチやハンバーガーチェーンなどでも使われています。

9日と23日の給食に出荷が始まったばかりの元岡トマトを生産者の方が届けてくださいます。極暑の中、大切に育てられたフルーティーでおいしいトマトを感謝の気持ちをこめて味わいたいと思います。

※ホームページではカラーでご覧になれま