

令和4年 9月 はいぜんたべかたひょう A 北部

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

8日(木) シューマイ
幼1個、小・中・高2個

9日(金) ちくわの磯辺揚げ
小4年まで1個、
小5年から2個

15日(木) 鶏肉のから揚げ
幼・小2個、中・高3個

22日(木) がんもどきの含め煮
幼・小1個、中・高2個

月見だんご
ところかわれば

一般的に、丸い形の
だんごを15個(また
は13個)重ねて供
えます。

おもに関西地域では
さといもに見立てた
だんご(あんこつき)
を供えます

<p>1日(木)</p> <p>だいこんの あさづけ</p> <p>とりにくの スタミナやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんじる</p>	<p>2日(金)</p> <p>こんぶあえ</p> <p>キャベツいりつくね</p> <p>ソフトめん</p> <p>にくみそソース</p>
<p>つぼ漬けは、干した大根を壺で 塩漬けにするのでつぼ漬けと呼ば れています。食感を楽しみましょう</p>	<p>にくみそソースには、赤味噌を使 用しています。コクのあるソースと ソフト麺をからめて頂きましょう。</p>

<p>5日(月)</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>しろみざかな フライ</p> <p>しょうパン</p> <p>コンスープ</p> <p>キャベツには、疲れた胃を癒して くれる成分が豊富に含まれていま す。</p>	<p>6日(火)</p> <p>こまつなの おひたし</p> <p>ツバスのてりやき</p> <p>しろごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>小松菜は、鉄分、ビタミン、カルシ ウムが豊富に含まれた緑黄色野 菜です。</p>	<p>7日(水)</p> <p>◆おつきみデザート ドレッシング</p> <p>えんぐさ さといも コロケ</p> <p>わふう サラダ</p> <p>えだまめごはん</p> <p>お月見献立です。平安時代から 続く、月を愛でる習慣です。秋の夜 長にぜひ、月を見ましょう。</p>	<p>8日(木)</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>★シューマイ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>麻婆豆腐は、中華料理の一つで す。中国の四川でよく食べられる料 理です。</p>	<p>9日(金)</p> <p>えだまめ のしおゆで</p> <p>★ちくわの いそべあげ</p> <p>いっしょくよううどん かやくどんのしる</p> <p>岐阜市の長良川流域で栽培され る枝豆は、粒が大きく質が良い品 質を保っています。</p>
<p>12日(月)</p> <p>カラフルソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>こめパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ミネストローネは、野菜が入ったイタリア のスープです。太陽をたくさん浴びた 野菜からパワーをもらいましょう。</p>	<p>13日(火)</p> <p>ひじきの にももの</p> <p>ホキのやさい あんかけ</p> <p>しろごはん</p> <p>なすのみそしる</p> <p>夏なすは、身が締まっているので食 べ応えがあります。秋なすは、みずみ ずしく柔らかいのが特徴です。</p>	<p>14日(水)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ウイナー</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>フルーツポンチは、小さく切った 果物をシロップや果汁の中に入れ た和え物です。</p>	<p>15日(木)</p> <p>ごもく きんぴら</p> <p>★とりにくの からあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>うみのかじる</p> <p>鶏肉のから揚げは、給食でも人 気のメニューです。センターでしっ かり下味をつけて揚げました。</p>	<p>16日(金)</p> <p>かふうあえ</p> <p>はるまき</p> <p>いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ</p> <p>春巻きは、新芽が出た野菜を小 麦粉で作った皮で巻いて食べた事 が始まりと言われています。</p>
<p>19日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>20日(火)</p> <p>きりぼしだいこんと ツナのいために</p> <p>にじますの せいろりゅうソースかけ</p> <p>しろごはん</p> <p>みそしる</p> <p>食育の日 献立です。にじます にかけたソースは清流をイメージし てさっぱり酸味を効かせました。</p>	<p>21日(水)</p> <p>◆れいとうみかん ドレッシング</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>にくだんごと レパシーの あんからめ</p> <p>チャーハン</p> <p>れいとうみかんのみかんは、海津市 南濃町で栽培されました。 暑い夏にピッタリの食べ物です。</p>	<p>22日(木)</p> <p>かぼちゃの にももの</p> <p>★がんもどきの ふくめに</p> <p>むぎごはん</p> <p>だんごじる</p> <p>かぼちゃには、夏の日差しで、ダ メージを受けた肌をよみがえらせて くれる栄養素が含まれています。</p>	<p>23日(金)</p> <p>秋分の日</p>
<p>26日(月)</p> <p>スイートポテト</p> <p>ハンバーグ</p> <p>くろパン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>さつまいもには、食物繊維が多く 含まれています。お腹の働きを活 発にしてくれます。</p>	<p>27日(火)</p> <p>ドレッシング</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>しろごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>ぶたキムチには、疲労回復効果の ある成分が含まれています。疲れ た時にぜひ、食べましょう。</p>	<p>28日(水)</p> <p>さといものにつけ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>むぎごはん</p> <p>すましじる</p> <p>さといもに含まれる成分のムチン は、胃の粘膜を保護して、胃腸の 機能を高めます。</p>	<p>29日(木)</p> <p>こんにやくの おかに</p> <p>しのだに</p> <p>むぎごはん</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> <p>こんにやくは何からできていた食 べ物でしょう。実はこんにやく芋とい う、芋から作られています。</p>	<p>30日(金)</p> <p>ドレッシング</p> <p>むしやさい</p> <p>あげはんぺん</p> <p>いっしょくよううどん カレーうどんのしる</p> <p>9月も今日でおしまいです。 カレーうどんを食べて、後一日元氣 に頑張りましょう。</p>