

# 令和5年 9月 はいぜんたべかたひょう 北部 小学校

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  
 えびシューマイ 幼1個、小2個、中・高3個  
 13日  
 ショーロンポー 幼・小1個、中・高2個  
 26日  
 がんもどきの含め煮 幼・小1個、中・高2個




つきみ  
**月見だんご**  
 ところがわれば



いっばんでき 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  
 さともに見立てた  
 だんご(あんこつき)  
 を供えます


1日(金)  
 あつあげのもの



かきあげ

いっしょくようどん



かやくどんのしる

かき揚げは、数種類の材料を細かく切って、天ぷらの衣と合わせ、お玉などにかけまとめて揚げます。

4日(月)  
 ゆでとうもろこし



てりやきチキン




しょくぱん



にくだんごのスープ

5日(火)  
 ドレッシング  
 はるさめサラダ



すどり




しろごはん



はっぽうさい

6日(水)  
 ◆ブルーベリーゼリー  
 とうがんの  
 かんどうだき



たこの  
 からあげ




かやくごはん

7日(木)  
 かんそうごさかな  
 フルーツあえ



マリネ





むぎごはん





あきやさいのカレー


8日(金)  
 マーボーなす



★えび  
 シューマイ

スタミナラーメンの  
 スープ



とうもろこしの生産量1位はアメリカです。日本産のとうもろこしの量はアメリカの0.1%とわずかです。

八宝は、中国の料理用語です。中国風に読むとパーポーまたはパーパーと読みます。

夏が旬のタコや冬瓜、枝豆などを使った、大阪の献立です。大阪の近くには、タコの産地があります。

野菜を食べる量を意識していますか？今日は、1日の3分の1の目標摂取量の野菜を使います。

スタミナラーメンには、豚肉、ニンニク、ニラ、ネギといった疲労回復効果のある食材を使います。

11日(月)  
 カラフルソテー



ウインナー




くろぱん



まめクリームスープ

12日(火)  
 こうやどうふの  
 たまごじ



かぼちゃの  
 てんぷら




しろごはん



じゃがだんごじる

13日(水)  
 ◆れいどうみかん  
 パンサンスー



★ショーロンポー




むぎごはん



ごまキムチじる

14日(木)  
 ひじきのにつけ



いわしの  
 かばやきふう





むぎごはん





なすのみそしる


15日(金)  
 フルーツあえ



やさいのソテー

ソフトめん



ツナトマトソース

体の成長に欠かすことのできない、カルシウムや鉄分をとることができる献立です。

かぼちゃは夏の終わりから秋にかけて収穫されます。カンボジアから日本へ持ち込まれました。

暑さに強い体づくりに大切な食材を使います。また、デザートは冷凍みかんは、岐阜県南濃町産です。

旬の食材を使った献立です。おいしい味わい、秋を感じることで、身も心も元気に過ごしましょう。

ツナトマトソースには、旨味が豊富で生活習慣病を予防するツナとトマト、ねぎを使います。

18日(月)  
**敬老の日**



19日(火)  
 えだまめのおゆで



あゆの  
 からあげ




しろごはん



じんだみそしる

20日(水)  
 ◆きよほう

ちくぜんに



ごもく  
 あつやきたまご





あきのみかくごはん

21日(木)  
 ドレッシング

ナムル



チャブチエ





むぎごはん





わかめスープ


22日(金)  
 きりぼしだいごんの  
 はりはり



れんこんチップス

いっしょくようどん



カレーなんぼん

今日は、食育の日です。岐阜県の地場産物や郷土料理のじんだみそ汁などを取り入れます。

秋の味覚に何を思い浮かべますか。食欲の秋といわれ、おいしい食べ物がたくさんある季節です。

海で育つ海そうには、ミネラルや食物せんいなどが豊富に含まれており、毎日、食べてほしいです。

れんこんが旬を迎えました。れんこんチップスから、食物せんいがとれます。他の料理も食べましょう。

25日(月)  
 マヨネーズタイプ  
 ポテトサラダ



ミートボールの  
 トマトに




レーズンぱん



むぎいりスープ

26日(火)  
 ◆ヨーグルト

やさしいため



★がんもどきの  
 ふくめに




しろごはん



かぼちゃのみそしる

27日(水)  
 つきだいごんのいために

さばの  
 カレーあげ




むぎごはん



とうがんじる

28日(木)  
 やさいの  
 しそかつおあえ



あつあげの  
 にくみそかけ





むぎごはん





どさんこじる


29日(金)  
 あおなのびたし



えんくうさいも  
 コロッケ

ソフトめん



おつきみのソースかけ

体が疲れると、口内炎になるなどありませんか。その予防をする栄養素が表にあります。

和食は、栄養や味のバランスが整いやすい日本伝統の食事です。給食には、和食がよく登場します。

つきだいごんのいために、本巣市の郷土料理です。県内には本巣や羽島など、大根の産地があります。

地場産物や郷土料理を通して、地域の様子を知ると、地場産物などが発展した理由がわかります。

お月見の献立です。月に見立てた芋やうずら卵とともに、秋の味覚を使います。味わいましょう。