

食材の流通状況や価格などにより、やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。  
 なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は、速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
8/ 28 (月)	二中・五中・ 結小開始 阿小・新小・ 結幼なし	ごはん	こめ					
		みそワタンスープ	わんたん	ごまあぶら	とりにく みそ		にんじん ごまつな	たけのこ きくらげ ねぎ
		豚キムチ炒め	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく はっちょうみそ	こんぶ	あおピーマン にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ はくさい だいこん ねぎ
		◎アップルシャーベット	さとう					りんご
		牛乳				ぎゅうにゅう		
29 (火)	阿小・新小・ 結幼なし	ごはん(-10g)	こめ					
		いもだんご汁	じゃがいも でんぷん こんにゃく		あぶらあげ とりにく		にんじん ごまつな	えのきたけ ねぎ ごぼう
		厚焼き卵	さとう でんぷん	あぶら	たまご			
		大豆もやしの甘辛炒め	さとう	あぶら	ぶたにく		にら にんじん	にんにく しょうが だいずもやし
		牛乳				ぎゅうにゅう		
30 (水)	阿小・新小・ 結幼開始 二中なし	ごはん	こめ					
		キーマカレー	じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ こめこ でんぷん	あぶら	とりにく だいず		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ りんご
		とうもろこし						とうもろこし
		フルーツカクテル	さとう					みかん パイン りんご はくとう
		牛乳				ぎゅうにゅう		
31 (木)	五中なし  	コーンライス	こめ					ホールコーン
		かぼちゃの クリームスープ	こむぎこ	あぶら バター		ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ
		ハンバーグ	でんぷん さとう じゃがいも	豚脂 あぶら	とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ
		夏野菜のラタトゥイユ	さとう	オリーブオイル	ベーコン とりにく		トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく
		牛乳				ぎゅうにゅう		
9/1 (金)		ごはん	こめ					
		どさんこ汁	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく だいず みそ		にんじん	もやし たまねぎ ホールコーン しょうが にんにく
		ますの塩麴焼き			ます			
		野菜炒め	さとう でんぷん		ぶたにく かき(オスターリス由来)		にんじん あおピーマン	たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく
		牛乳				ぎゅうにゅう		
4 (月)		ごはん	こめ					
		肉じゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ
		プレーンオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご			
		ごま入りじゃこ昆布	さとう	ごま		こんぶ ちりめんじゃこ		
		牛乳				ぎゅうにゅう		



★今月ののベジランドにいつさんからの野菜★ 打ち豆 たまねぎ じゃがいも

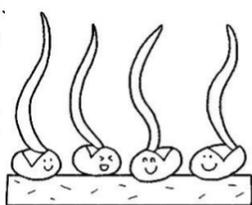
◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは 他のもものと分けてセンターへ送ってください。

日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
5 (火)		ごはん	こめ					
		やさしいる 野菜汁	じゃがいも		なまあげみそ			だいこん ごぼう ねぎ
		さばのみそ煮	さとう		さばみそ			しょうが
		こんにやくソテー	こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく かき(イスターソース由来)		にんじん こまつな	メンマ ホールコーン きくらげ にんにく
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
6 (水)	新小5・6年 なし	ごはん	こめ					
		きのこ汁	じゃがいも		あぶらあげみそ		こまつな	ぶなしめじ しいたけ えのきたけ ねぎ
		だいず とりにく 大豆と鶏肉のごまがらめ	でんぷん さとう	あぶら ごま	だいず とりにく			
		ちゅうか 中華きゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり
		かんそうこざかな 中) 乾燥小魚	さとう でんぷん				カタクチイワシ	
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
7 (木)	新小5・6年 なし	ごはん	こめ					
		つくだに のりの佃煮	みずあめ さとう でんぷん			のり		
		わふうじる 和風汁			とりにく あぶらあげ		にんじん きょうな	ねぎ えのきたけ
		ししゃもフライ (幼1び 小・中2び)	パンこ こむぎこ さとう らいむぎこ コーンフラワー	あぶら ソートンク	だいずこ	ししゃも		
		こまつな 小松菜のおひたし					こまつな にんじん	もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
8 (金)		もち麦ごはん	こめ もちむぎ					
		ガルバンソカレー	じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ こめこ でんぷん	あぶら	ひよこまめ ぶたにく		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく りんご
		わかめサラダ		あぶら			わかめ	ホールコーン キャベツ きゅうり
		ふくじんづ 福神漬	さとう	ごま			にんじん しそ	だいこん なす すいか れんこん しょうが
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
11 (月)	二中・五中 なし	ごはん	こめ					
		ふりかけ (おかか)	さとう でんぷん		かつおぶし	のり		まっちゃん
		つみれ汁	さとう でんぷん		いわしたら とうふ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん
		なつ やさい くるまふ あまから 夏野菜と車麩の揚げ煮	でんぷん くるまふ さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ
		あまから きゅうりの甘辛						きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
12 (火)		ごはん	こめ					
		マーボー豆腐	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいずみそ かき(イスターソース由来)		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ
		い き ぼ だいこん ごま入り切り干し大根の ナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり
		れいとう 冷凍みかん						みかん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

ひ 日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
13 (水)		菜めし	こめ さとう		かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんな	
		あさりとわかめのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ
		レバー入りメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー だいずたんぱく			たまねぎ
		アーモンド入り シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
14 (木)		パプリカライス	こめ	あぶら			あかパプリカ	
		ほたてのクリームチュー	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	ほたて ベーコン いんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ
		コーンサラダ		あぶら			ブロッコリー にんじん	キャベツ ホールコーン
		フルーツカクテル	さとう					みかん パイン ももなし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
15 (金)	結幼なし	ごはん(-10g)	こめ					
		しらたまじる 白玉汁	もちこめ		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ
		さんまのかば焼き	でんぷん さとう	あぶら	さんま			
		くきわかめのきんぴら	こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	メンマ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
19 (火)		ごはん	こめ					
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ
		ツナとひじきの佃煮	さとう		ツナ	ひじき		
		キャベツの梅あえ	さとう でんぷん				あかしそ	キャベツ きゅうり うめ
		中) おやつ大豆			だいず			
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
20 (水)		ごはん	こめ					
		さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ
		しろみぎかな 白身魚の味噌かけ	さとう でんぷん	あぶら	すけそうだら			レモン
		もやしのごまドレッシング あえ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
21 (木)		ごはん	こめ					
		ほたてとチンゲンサイの スープ			ほたて あさり とうふ		チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ しいたけ きくらげ
		ビビンバ丼の具(肉炒め)	さとう	あぶら	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが
		ビビンバ丼の具(ナムル)	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	もやし
		◎中) スティックタルト (乳・卵 不使用)	さつまいも こめこ さとう みずあめ こんにやくこ	マーガリン あぶら	おから			ブルーベリー
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		



もやしは豆などを暗いところで発芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。もやしの種類には、緑豆、大豆、ブラックマッペ、アルファルファなどがあります。「萌」の字には、若い芽が伸びることという意味があります。



### 芽生えると……増えるんです！



豆にはほとんど含まれていないけれど、もやしになることで増える栄養素があります。それはビタミンCです。大豆(ゆで)や緑豆(ゆで)には、ほとんど含まれませんが、100g中、大豆もやしは5mg、緑豆もやしは8mgにそれぞれ増えています。

日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)		
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン		
22 (金)	阿小なし	ごはん	こめ						
		おやこに 親子煮	じゃがいも さとう くるまふ でんぷん			とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ
		てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ			にんじん	ごぼう
		ごま入りたくあんあえ	さとう	ごま					きゅうり キャベツ だいこん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
25 (月)		ごはん	こめ						
		さつま汁	さつまいも こんにゃく			とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ だいこん
		コーンコロッケ (個包装)中濃ソース	こむぎこ さとう パンこ	ショート あぶら	だいずたんぱく				とうもろこし
		切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	ごぼう	
		◎飲むヨーグルト (マスカット)	みずあめ				だっしふんにゅう		マスカット
26 (火)	阿小・新小 なし	ソフトめん	こむぎこ						
		ミートソース	こむぎこ さとう コーンスターチ	あぶら	ぶたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ グリーンピース	
		アーモンドブロッコリー		アーモンド				ブロッコリー	キャベツ
		◎冷凍パイン							パイン
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう		
27 (水)	二中・五中 なし	ごはん	こめ						
		もずくのかきたまみそ汁	でんぷん			とうふ たまご みそ	もずく		ねぎ えのきたけ
		きんぴら丼の具	こんにゃく さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	
		ごまあえ	さとう	ごま				こまつな	もやし キャベツ
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう		
28 (木)		わかめごはん	こめ みずあめ				わかめ		
		とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラー油	とうふ ぶたにく		にんじん なら	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	
		えびのから揚げ	でんぷん	あぶら				えび	
		◎アップルシャーベット	さとう						りんご
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう		
29 (金)	月見献立  新小なし	ごはん(-10g)	こめ						
		つきみじる 月見汁	こんにゃく			とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ まいたけ
		あじの南蛮漬け	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ				しょうが ねぎ
		キャベツの塩昆布あえ	さとう	ごまあぶら			こんぶ		キャベツ きゅうり
		◎幼) 月見ゼリー	さとう みずあめ こなあめ						あおりんご レモン
		◎小・中) 月見大福	さとう こめこ みずあめ でんぷん さつまいも			いんげんまめ とうにゅう			
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			



月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。

探してみよう!!  
月見汁の中に、うさぎのかまぼこを入れました。給食でも月見をしてみてくださいね。

