

ひらち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる(あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (金)	ごぼうとベーコンの Pasta	ベーコン	スパゲッティ あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	595 23.6 1.9	秋らしくなってきました。お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とはその食べ物が一年の中で最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ですが、季節ならではのおいしさを味わい、実りの秋を感じたいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ もやし にんじん レモンかじゅう		
	ひろしまドレみそ♪レモン	ぶたにく みそ				
	ココアケーキ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター ココア			
4 (月)	えびのかきあげどんぶり	えび ちくわ	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ	696 24.4 2.6	<ぶどう>ぶどうはつるに近い部分が一番甘いので、房の下から上にぶどうを食べていくと、最後までおいしく食べられます。疲れている時に甘くて果汁たっぷりのぶどうを食べると、疲れが早くとれますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのうまに	とりにく なまあげ こんぶ	あぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん いんげん		
	ぶどう			ぶどう 		
5 (火)	バターパン		バターパン		667 30.0 2.6	<セロリ>セロリの独特の香りは「アピニン」や「セネリン」という栄養成分からきています。その香りには、イライラする気持ちや頭痛をやわらげる働きがあります。今日は薄切りにしたセロリが、スープに入っています。生で食べると香りがきついのですが、スープにすると食べやすいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ささみのレモンに	とりささみ	あぶら かたくりこ	レモンかじゅう		
	さんしょくソテー		あぶら	ほうれんそう にんじん コーン		
	ミネストローネ	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト		
6 (水)	たきこみだいずおこわ	とりにく あぶらあげ だいず	アルファーカーマイ アルファーカーもちごめ あぶら	しめじ にんじん 	574 25.9 2.8	<石狩鍋>鮭が入っているみそ味の鍋料理です。北海道の郷土料理で、じゃがいもやとうもろこし、人参など、北海道でよくとれる食材が入ります。だしは昆布でとりますが、脂ののった鮭からも、おいしーだしが出ています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いしかりなべ	さけ やきどうふ みそ あかみそ	じゃがいも	にんじん はくさい しろねぎ コーン		
	ひろしまいいこいりこ	かえりいりこ わかめ	ごま	マーマレード		
7 (木)	カレーライス	ぎゅうにく	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	685 21.0 2.3	<カレーライス>給食のカレーは、カレールウを手作りしています。小麦粉・油・バター・カレー粉を鍋に入れて火をつけ、20分間こがさないようにまぜて作ります。隠し味にチャツネを入れています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミモザサラダ	ハム たまご チーズ	あぶら 	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん		
8 (金)	やきそば	ぶたにく かつおぶし	ちゅうかさそば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	518 23.2 2.6	<いちご>いちごには かぜを予防する栄養のビタミンCがたくさん含まれています。いちご5・6粒で1日に必要なビタミンCをとることができます。今はいちごが旬の時期ではありませんが、旬の時期には生のいちごを食べてかぜを予防したいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かにかまサラダ	かにかまぼこ	すりごま あぶら	だいこん にんじん きゅうり		
	ヨーグルト(いちご)	ヨーグルト				
11 (月)	トマトチーズリゾット	ウインナー とりにく こなチーズ	アルファーカーマイ バター	トマト たまねぎ はくさい にんじん パセリ	626 22.1 2.4	<ブルーベリー>昨日、10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに多く含まれる紫色の色素アントシアニンは目によいと言われています。さまざまな栄養が目の健康に役立っているため、好き嫌いせず何でもバランスよく食べることが大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マロニーのサラダ	ハム きんしたまご	マロニー	キャベツ こまつな きゅうり		
	ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ バター	ブルーベリージャム ブルーベリー 		
12 (火)	ごはん		ごはん		589 25.7 2.9	<ちりめん元氣汁>ちりめんがたくさん入った、具たくさんのお味噌汁です。ちりめんからいいだしが出るので、普通のお味噌汁のように、煮干しからだしを取る必要がありません。ちりめんには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれているので、成長期のみなさんには残さず食べてもらいたいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうハンバーグ	とりミンチ たまご しほりどうふ ぎゅうにゅう	パンこ ながいも かたくりこ	たまねぎ にんじん しそ		
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう にんじん はくさい		
	ちりめんげんきじる	わかめ みそ ちりめん	じゃがいも	たまねぎ だいこん しめじ ねぎ		
13 (水)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		614 20.5 2.2	<ひじき>カルシウムや鉄分を多く含むので、骨や歯を丈夫にしたり、貧血を予防したりします。煮物に使うことが多い食材ですが、今日はしょうゆ味で煮て、野菜と一緒にマヨネーズであえました。ちょっと変わっているけど、おいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきのごまマヨネーズ	ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
	おでんふうに	とりにく なまあげ こんぶ うずらたまご	こんにゃく さといも あぶら	にんじん だいこん 		
14 (木)	こくとうパン		こくとうパン		690 27.4 1.0	<ホキ>ニュージーランド近くの深海に住んでいる体長1mぐらいの魚です。淡泊な味の白身魚で、さまざまな料理に合います。他の魚にくらべて値段が安いので、給食ではよく使われます。フィッシュバーガーの魚フライや、魚のマリネに使われている魚もホキです。今日はグラタンに入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのカレーグラタン	ホキ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん コーン		
	からだよろこぶ♪ブチブチ スープ	ぶたにく	おおむぎ あぶら	はくさい もやし にんじん こまつな		
	ミニトマト			ミニトマト		

※発注の都合により、こんだての食材が変わることがあります。



引き落とし日に
ご注意ください!!

9月の給食費

1～5年生・・・5,250円

6年生・・・5,500円

修学旅行(9/30日分)の調整の為

★一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日は、**5日**です。お忘れのないようお願い

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
15 (金)	きつねうどん	あぶらあげ かまぼこ	うどん	たまねぎ にんじん ねぎ	624 20.2 3.8	<p><柿>秋が旬の果物です。いちごやキウイに負けな いほどのビタミンCがふくまれています。海外でも 「KAKI」という名で知られています。そのまま食 べてもよいし、サラダにしてもおいしいです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きゅうり だいこん かき		
	かきなます	わかめ	さつまいも			
	ふかしいも					
18 (月)	みかんピラフ	とりにく えび いか	アルファーカーマイ あぶら	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース みかんジュース	645 25.0 2.9	<p><じゃがいも>ふるさと南アメリカのアンデス山 地です。そこからヨーロッパに伝わり、日本にはオ ランダ船でインドネシアから運ばれて来たそう です。インドネシアの首都「ジャカルタ」から「ジャ ガタライも」になり「じゃがいも」になったといわ れています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あますあえ	ハム		だいこん りんご きゅうり はくさい		
	チリコンカン	ぎゅうミンチ しろいんげんまめ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ		
19 (火)	むぎごはん		むぎごはん		649 30.0 2.5	<p><ごぼう>独特の香りやうま味のあるごぼう。ごぼ うには食物繊維が多くふくまれており、その量は野 菜の中でもトップクラスです。食物繊維はお腹の中 をきれいに掃除して、便秘を予防します。今日は鶏 ごぼう汁の中に入っています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものしよくあげ	ししゃも あおのり	あぶら こむぎこ くろこま			
	すみそあえ	わかめ しろみそ	あぶら	もやし きゅうり こまつな にんじん		
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ	あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
20 (水)	ちゅうかどん	ぶたにく いか うずらたまご	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	638 23.3 1.6	<p><中華丼>ごはんの上に、八宝菜などの中華風の煮 物をもりつけた、日本で生まれた中華料理です。中 国には中華丼に似た「あんかけごはん」のような料 理はたくさんありますが、「中華丼」という料理は ないそうです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンとしめじのサラダ	ベーコン	あぶら	ほうれんそう コーン しめじ にんじん キャベツ		
	キャロットゼリー	かんてん		にんじん みかんジュース		
21 (木)	しよくパン		しよくパン		680 27.5 2.2	<p><熱く燃える!!Cスープ>呉市の中学2年生の生徒 が考えたメニューです。カーブの試合を見ていた時 に「カーブのように真っ赤でアツイものはできない か!？」と考えたすえ、このスープを思いついたそう です。カーブのCのつく食材、赤い色の食材、熱く なる食材などがたくさん入っています。</p>
	だいずのジャム		だいずのジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん コーン ピーマン とうがらし		
	チキンなんばん	とりにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうししいたけ トマトジュース		
	あつくもえろ!!Cスープ	ベーコン ちりめん	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ほうししいたけ トマトジュース		
22 (金)	チャンポンめん	ぶたにく かまぼこ	ちゅうかさば あぶら	ほししいたけ キャベツ ねぎ にんじん もやし にんにく しょうが	671 26.5 2.7	<p><ちゃんぽん麺>月に1回だけ給食に出るラーメ ン。今日はちゃんぽん麺です。「ちゃんぽん」とい う言葉には「いろいろな物をまぜる」という意味が あります。言葉通り、給食のちゃんぽん麺には豚肉 やかまぼこ、それにたくさんの野菜など、いろい ろな物が入っています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズ やき	シーチキン チーズ	バター マヨネーズ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ		
	バナナ			バナナ		
25 (月)	チーズパン		チーズパン		687 24.1 1.5	<p><さつまいも>宇宙で作ることができそうな穀物と しては、さつまいもがナンバーワンだそうです。丈 夫で早く育ち、葉っぱや茎も食べられます。さつま いもには美肌を作る栄養のビタミンCや、若返りの ビタミンEも多いです。栄養たっぷりのさつまいも は宇宙の食べ物としてぴったりです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし しおこんぶ	あぶら	キャベツ きゅうり コーン にんじん トマト		
	あきのシチュー	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	さつまいも あぶら こむぎこ バター	にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー		
	りんご			りんご		
26 (火)	ごはん		ごはん		643 26.7 2.8	<p><さば>秋のさばは脂ののってとてもおいしく、か ぜを予防するビタミンAやビタミンD、貧血を予防 する鉄分などの栄養が多くふくまれています。日本 では和食のおかずとしてよく食べられている魚で すが、外国のトルコでは、さばをサンドイッチの具に した、サバサンドが有名です。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのおろしかけ	さば	あぶら かたくりこ	しょうが だいこん ねぎ		
	なめたけあえ			こまつな にんじん キャベツ えのきたけ		
はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ		はくさい しいたけ しろねぎ にんじん いら			
27 (水)	かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	かぼちゃ	575 23.6 2.3	<p><野菜を食べよう>今日は野菜を使った“かぼちゃ 蒸しパン”です。野菜は1日に、色の濃い緑黄色 野菜を120g、色の薄い淡色野菜を230gの、合 わせて350g食べるのが体によいとされています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パスタサラダ	わかめ いか えび	スパゲッティ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
	やさいのトマトに	とりにく うずらたまご	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ ブロッコリー にんじん トマト		
28 (木)	たかなチャーハン	やきぶた	アルファーカーマイ あぶら	たかなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ	556 20.4 2.6	<p><大根>1年を通して全国各地で作られ、昔から生 産量の多い野菜です。今日はマーボー豆腐の豆腐の かわりに、大根を使った「マーボー大根」です。大根 に味がしっかりしみこんでいておいしいし、たくさ んの野菜が食べられるヘルシーな料理です。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーだいこん	ぎゅうミンチ みそ ぶたミンチ あかみそ	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが だいこん にんじん しろねぎ いら		
	ワンタンスープ	ぶたにく	あぶら ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ		
29 (金)	ソフトめんスープ スパゲッティ	ぶたにく ベーコン	ソフトめん あぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	690 28.5 4.0	<p><いろいろな海藻>今日のマリネの中には、わかめ や昆布の他にも、ちょっと変わった海藻が入ってい ます。白い海藻は「白ふのり」赤い花びらのような ものは「赤桜草」です。茎わかめも入っています。海 藻にはミネラルやビタミンなど、体の調子をととの えてくれる栄養がたくさんふくまれています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムとかいそうのマリネ	ハム かいそうミックス	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう		
	フレンチトースト	たまご ぎゅうにゅう	フランスパン はちみつ			

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。