

給食だより



平成27年 9月
佐呂間町学校給食センター
TEL 5-2555

健康な体は栄養バランスのよい食事から！

★主食・主菜・副菜はそろっていますか

エネルギーのもとになる**主食**、体をつくるのもとになる**主菜**、
体の調子を整える**副菜**がそろって栄養バランスが整います。

これに汁物などがつくとばっちりです！

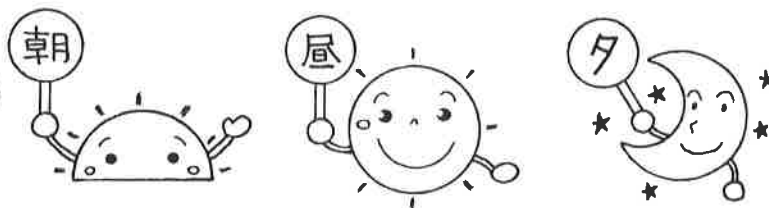


★1日3食きちんと食べていますか

朝・昼・夕の3回の食事を、決まった時間にとることは、生活リズムを整える上でも大切なことです。
特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。

朝ごはんは…

- ・脳にエネルギーを与える
- ・体を目覚めさせる



…などの効果があります。

9月のこんだて <small>(牛乳は毎日つきます)</small>		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
1(火)	みそうどん	とりにく、あぶらあげ	なごねぎ、にんじん、しいたけなど	うどん	いそべあ磯辺揚げとは、のりをつけて揚げた料理です。
	ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのりなど		サラダあぶら	
	オレンジ (615/715)		オレンジ		
2(水)	チキンカレー	とりにく	たまねぎ、にんじん	ごはん、じゃがいも	にがてた苦手な食べものも一口は食べる努力をしましょう。
	コールスローサラダ	ツナ	キャベツ、コーン、にんじん	マヨネーズ	
	パインかん (787/1046)		パイナップル		
3(木) ①若保	しょくパン			しょくパン	こんしゅうまつ今週末はかぼちゃ祭りなので、かぼちゃのサラダです！
	コンソメスープ (626/862)	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ	じゃがいも	
	とりにくのトマトソースにかぼちゃとツナのサラダ	とりにく	たまねぎ、トマト		
4(金)	ごはん			ごはん	しろみざかな白身魚フライは、ホキという深海魚を使っています。
	みそしる (625/762)	とうふ	なめこ、なごねぎ		
	しろみざかなフライ ふきとちくわのいために	ホキ ちくわ		サラダあぶら	
7(月) ①浜小 ②佐中	ごはん			ごはん	しらすはオープンで焼いて香ばしくしています。
	みそしる (606/789)	あぶらあげ	だいこん、しめじ		
	さばのみそに ほうれんそうのしらすあえ	さば しらす	ほうれんそう、もやし、にんじん		
8(火)	クリームスパゲッティ	とりにく、牛にゅう	たまねぎ、にんじん、エリンギなど	スパゲッティ	ミニトマトは佐呂間産です。
	ブロッコリーのツナあえ	ツナ	ブロッコリー	ごま	
	ミニトマト (637/838)		ミニトマト		
9(水)	あきのごはん			ごはん、ごま	いそあえは、のりを混ぜています。風味がよくなります。
	わかめのおすいもの	わかめ	えのきたけ、にんじん、なごねぎ		
	しろはなまめコロケ いそあえ (603/769)	しろはなまめ のり		サラダ油	

9月のこんだて (牛乳は毎日つきます)		おもな材料と体内でのほたらき			一口メモ
		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
10(木)	ソフトパン チリコンカン ほたてグラタン キャベツのサラダ (621/715)		たまねぎ、にんじん、トマトなど	ソフトパン マヨネーズ	チリコンカンはアメリカの かてしりょうり ていばん 家庭料理の定番です。
11(金) ⑩保育所	ごはん みそしる まつかぜやき (624/770) もやしのごまサラダ	とうふ	しめじ、ながねぎ たまねぎ、ながねぎ、にんじんなど	ごはん ごま	まつかぜ 松風焼きは子ども達に人気 のある料理です。和風ハン バーグのような味です。
14(月)	ごはん ぶたじる (715/882) さんまのこんぶあげ だいこんのそぼろに	ぶたにく	ごぼう、にんじん、ながねぎ	ごはん じゃがいも、つきこん	こんぶ 昆布のぬるぬるには、お腹 の調子を整える栄養が含ま れています。
15(火)	しおラーメン あげぎょうざ りんご (684/786)	ぶたにく	もやし、たまねぎ、メンマなど	ちゅうかめん	あげぎょうざ ひとり 揚げ餃子は1人2個です。
16(水) ⑩浜保	ごはん みそしる いわしのみぞれに きんぴらごぼう (596/749)	ふのり	ながねぎ	ごはん じゃがいも	いわしはあぢかな あたま で頭がよ くなる栄養が豊富です。
17(木)	クロワッサン ポトフ やさいコロッケ (629/709) スパゲッティナポリタン	とりにく	にんじん、キャベツ にんじん、たまねぎ、とうもろこし	クロワッサン じゃがいも じゃがいも、サラダ油	パンは、ごはんに比べて腹 もちがしないので、おかず の量を増やしています。
18(金)	シーフードカレー コーンサラダ (785/1033) フルーツヨーグルト	あさり、ほたて、いか	たまねぎ、にんじん コーン、きゅうり、ほうれんそう	ごはん	あした 明日から連休です。牛乳を わす の 忘れず飲みましょう。
24(木)	メロンパン ころころスープ オムレツ (673/826) チキンマリネサラダ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン	メロンパン じゃがいも、マカロニ	メロンパンは1年ぶりの登 場です。みなさんからのリ クエストが多数ありまし
25(金) ⑩保育所	ごはん みそしる (708/853) おさかなメンチカツ こんさいのにつけ	とうふ、あぶらあげ	ながねぎ たまねぎ	ごはん	おさかな お魚のメンチカツは、ホッ ケをミンチにして作ってい ます。
28(月) ⑩佐小 ⑩若小	ピリカラチキンどん ほうれんそうのいそマヨサラダ ぶどうゼリー (718/944)	とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、ピーマンなど	ごはん マヨネーズ	ほうれんそうには鉄分がた くさん含まれています。
29(火) ⑩若小	スパゲッティカレーソース ハムのマリネ おうとうダイス (639/853)	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじんなど	スパゲッティ	カレーソースには、大豆が たっぷり入っています。
30(水)	ごはん みそしる さかなのなんばんづけ ホイコーロー (681/843)	あぶらあげ	だいこん、ぶなしめじ ながねぎ	ごはん サラダ油	さかななんばん 魚の南蛮漬けは子ども達に も食べやすく、おかわりす る子が多い料理です。