

平成 28年 9月



きゅうしょくこんだて予定表

小学校

田川郡川崎町学校給食センター

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
5 (月)	野菜かき揚げどんぶり（ごはん、野菜かき揚げ、天つゆ） 豚汁	☆	豚肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ	野菜かき揚げ ごぼう 大根 もやし 玉ねぎ	米 里いも	油
6 (火)	パインパン きつねうどん コールスローサラダ	☆	鶏肉 油揚げ かまぼこ ハム	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ コーン	うどん パインパン 砂糖	マヨネーズ
7 (水)	ごはん いわしトマト煮 高野豆腐とじゃがいもの煮物 梨	☆	鰯トマト煮 鶏肉 高野豆腐	牛乳	人参 いんげん	梨 こんにゃく れんこん	米 砂糖 じゃがいも	油
8 (木)	ミルクコッペパン カレーマーボ豆腐 ごぼうサラダ	☆	豆腐 牛肉 豚肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう だけのご グリーンピース	ミルクパン でん粉	マヨネーズ
9 (金)	ごはん きゃべつおかか和え 発芽玄米いりつくね ほうれん草のみそ汁	☆	発芽玄米入り つくね みそ 油揚げ かつお節	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ 大根 えのき茸	米 砂糖	
12 (月)	ごはん 手作り佃煮 もずく入り厚焼き玉子 大根のみそ煮	☆	厚焼たまご 厚あげ 豚肉 みそ かつお節	牛乳 いりこ 昆布	いんげん	大根 こんにゃく れんこん	米 里いも 砂糖	油
13 (火)	食パン ココアクリーム 鮭フライ 野菜スープ りんごゼリー	☆	さけ ベーコン	牛乳	小松菜	キャベツ コーン	パン ゼリー じゃがいも ココアクリーム マカロニ	油
14 (水)	キムたくごはん ブロッコリーのサラダ わかめスープ みかんジュース	☆	豆腐 豚肉	牛乳 白す干 わかめ	ブロッコリー ねぎ	みかん果汁 玉ねぎ キムチ たくあん漬 えのき茸 しょうが	米 春雨	ドレッシング ごま ごま油
15 (木)	米粉パン うさぎ型ハンバーグ（ケチャップ） ホワイトシチュー 十五夜大福	☆	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン 砂糖 じゃがいも 十五夜大福	バター
16 (金)	ごはん さんま甘露煮 切干大根の含め煮 麩のすまし汁	☆	さんま あさり かまぼこ 天ぷら	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき茸 切干大根	米 おわらふ 砂糖	油
20 (火)	ごはん 肉しのだ 小松菜のじゃこ和え 川崎町のみそ汁	☆	肉しのだ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 白す干	小松菜 かぼちゃ		米 砂糖 じゃがいも	油
21 (水)	麦ごはん チキンカレー フルーツカクテル	☆	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ みかん パイン もも グリーンピース レーズン にんにく	米 大麦 ビーチゼリー じゃがいも	油
23 (金)	ごはん 味噌汁 ぶりのおろし煮 磯辺煮	☆	ぶりおろし煮 大豆 鶏肉 天ぷら	牛乳 茎わかめ 味噌汁	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	油
26 (月)	ごはん ちりめん入り高菜炒め 白身磯の香天ぷら 豆腐のみそ汁	☆	ホキ天ぷら 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 白す干 わかめ	高菜漬 ねぎ	玉ねぎ えのき茸	米	油 ごま油
27 (火)	ワンローフパン ポークビーンズ キャロットサラダ クリームヨーグルト	☆	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ コーン にんにく セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油
28 (水)	ごはん さばホイル焼き ブロッコリーのおかか和え かしわ汁	☆	さば 鶏肉 かつお節	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	
29 (木)	胚芽パン なすのミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ（一食青じそドレッシング） みかんジュース（川小・真小）	☆	豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ なす マッシュルーム コーン グリーンピース しょうが にんにく	胚芽丸パン スパゲッティ	オリーブ油
30 (金)	ごはん いりどり ほうれん草のごま和え	☆	厚あげ 鶏肉 ツナ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	こんにゃく もやし れんこん	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油

2学期が始まりました。2学期もしっかり給食を食べて毎日元気に過ごしましょう。

水分補給で
熱中症を
防ごう！

9月は、まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないよう気をつけましょう。熱中症の予防には、なにより、適度な水分補給をすることが重要です。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行うようにしましょう。

実りの秋に感謝しよう

秋はお米や芋、果物などの収穫が多くなる季節です。香り高く風味豊かな秋の食材を味わって食べましょう。

9月は川崎町産の小松菜・かぼちゃ・なす・梨が登場します。
おいしくいただきます。

おつきみ

きゅうれきの8月15日を十五夜（じゅうごや）といって、むかしからつきをみるしゅうかんがあります。この日は、のうきもつのしゅうかくやせんとおつきみにかんしゃするひです。すすきやだんご、さといもなどを、おせえしておつきみをするひです。