



＜9月の給食目標＞朝食をしっかりと食べよう。

日付	牛乳	献立名	主 材						エネルギー (kcal) ツバウツ (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3 (火)		夏野菜カレー ひじきのチーズマリネ アセロラゼリー	鶏もも ベーコン	牛乳 ひじき	人参 ピーマン かぼちゃ	なす トマト きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖	菜種油	848	25.8	充実した夏休みを過 すことができた か？1日3食をしっ かり食べ、残暑を 乗り切りましょ う。
9月定期集金引き落とし日です。円滑な集金業務にご協力よろしくお願いします。											
4 (水)		麦ご飯 鶏肉のチリソース 中華風コーンサラダ 春雨スープ チーズ2個	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり しいたけ だけのこ	米 麦 春雨 砂糖	菜種油 ごま油 いり胡麻	825	30.5	・11日 佐倉市の大島梨園 さんから旬の梨が 届きました。品種 は「豊水」です。 味わって頂きま しょう。
9 (月)		からっとご飯 しゃぶしゃぶサラダ 味噌けんちん汁	鶏もも 豚もも 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 玉ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖	菜種油 ごま油 いり胡麻	740	24.6	
10 (火)		ガーリックトースト 海草サラダ 肉団子のトマトスープ	鶏もも 鶏ささみ 大豆 ベーコン	牛乳 海草	人参 小松菜 トマト	キャベツ コーン ねぎ にんにく	パン	菜種油 ごま油 すりごま	746	30.1	・12日 鳥取県の郷土料理 「どんどうけ飯」 です。 「どんどうけ」と は方言で「雷」の ことです。 油をしき、熱した フライパンに豆腐 を入れると、威勢 の良いバリバリと 炒める音が雷鳴の ように聞こえるこ とから名がつけま した。 昔は豆腐がごちそ うであり、貴重な たんぱく源であっ たと云われています。
11 (水)		すき焼き丼 ポパイサラダ 梨	牛もも 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	白菜 ねぎ コーン 梨	米 麦 砂糖	菜種油	818	32.7	
12 (木)		＜鳥取県メニュー～どんどうけ飯＞ どんどうけ飯 なすのはさみ揚げ キャロットサラダ こんにゃくと生揚げの煮物	豆腐 豚もも 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん	なす しめじ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖	菜種油 いり胡麻 ごま油	750	22.2	・17日 十五夜にちなみお 月見献立です。お 月見団子を提供し ます。
13 (金)		麦ご飯 さばのカレー焼き 無限ピーマン 大根のみそ汁	さば ツナ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン 玉ねぎ 大根	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	758	28.1	
17 (火)		～お月見献立～ ご飯 さけの照り焼き 磯和え 豚汁 お月見団子	さけ 豚もも 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 ごぼう えのき ねぎ	米 麦 さといも 団子 砂糖	菜種油 ごま油 いり胡麻	738	15.2	・27日 朝ベジメニュー「 れんこんグリルサ ラダ」です。ビタ ミン、ミネラル たっぷりのれんこ んを、調味料と混 ぜてオーブンで焼 いた簡単レシピで す。 是非、家でも挑戦 してみてください。
18 (水)		ご飯 ハンバーグステーキ レンコンサラダ ひじきの五目煮	牛もも 豚もも ハム 卵	牛乳 ひじき	人参	れんこん 大根 きゅうり	米 麦 パン粉 砂糖	菜種油 いり胡麻	742	19.5	
19 (木)		ロールトースト2本 コンソメスープ ブロッコリーとツナのサラダ はちみつレモンゼリー	ハム ソーセージ ツナ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン しょうが	パン ゼリー 砂糖	菜種油	755	28.6	9月の地場産物 ＜佐倉産＞ ・米 ・米粉 ・梨 ・さつま芋 ・きゅうり ・じゃが芋 ・里芋 ・葉ねぎ ・かぼちゃ
20 (金)		チンジャオロース丼 バンサンスー 抹茶蒸しパン	豚もも ハム 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	たけのこ きゅうり キャベツ	米 麦 澱粉 マロニー ミックス粉	菜種油 バター	804	19.0	
24 (火)		ガーリックライス 鶏肉のハーブ焼き 西洋野菜のマリネ チキンのトマト煮込み	ベーコン 鶏もも	牛乳 チーズ	人参 アスパラ ブロッコリー	キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	菜種油 オリーブオイル	895	35.3	＜佐倉産＞ ・米 ・米粉 ・梨 ・さつま芋 ・きゅうり ・じゃが芋 ・里芋 ・葉ねぎ ・かぼちゃ
25 (水)		ご飯 さばのスタミナ焼き 納豆和え 肉じゃが煮	さば 納豆 豚もも	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ ねぎ にんにく りんご	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	菜種油 ごま油	878	28.3	
26 (木)		チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト	鶏もも ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	837	23.8	＜八街産＞ ・小松菜 ・長ねぎ ・ほうれん草
27 (金)		麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 れんこんグリルサラダ ミネストローネ	鶏もも ウィンナー ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 さつま芋 マカロニ	菜種油	860	28.3	
30 (月)		ご飯 もうか鮫の味噌だれ焼き チーズ入りおひたし おろし豚汁 りんご	もうかさめ 豚もも	牛乳 チーズ	人参 小松菜	大根 白菜 ねぎ りんご	米 麦 こんにゃく 砂糖	菜種油 ごま油	725	17.8	＜八街産＞ ・小松菜 ・長ねぎ ・ほうれん草
当月平均									794	25.6	
基準値									830	23.1	
									33.2	2.7	
									33.2	2.5	

給食レシピで朝ベジ♪

れんこんグリルサラダ

朝ベジしよう！

切って、和えて、グリルにいれる
だけの簡単レシピです♪

給食レシピで朝ベジ♪

れんこんグリルサラダ



切って、和えて、グリルにいれるだけの簡単レシピです♪

<材料4人分>

れんこん (5mmちょう切)	中1/3本
さつま芋 (5mmちょう切)	中1/3本
ベーコン (短冊切り)	40g
オリーブオイル	大さじ1と1/2
にんにく (みじん切り)	1かけ
乾燥パセリ	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
食塩	小さじ1/4
こしょう	少々

<作り方>

- ①ボウルにすべての材料を入れて和える。
 - ②耐熱皿に広げて200℃で10～15分焼く。
- * トースターや魚焼きグリルでも焼けます。
(火加減は強めで、様子を見て調節してください)
* ソーセージや鶏肉、豚肉でもおいしくできます。
* れんこんやさつま芋は、きれいに洗って皮付きのまま調理すれば、時短で栄養価もアップ！

～お知らせ～

・9/5(木)・9/6(金)
の2日間、定期テストのため
給食なし

・9/18(水)～9/20(金)
の3日間、3年生は修学旅行の
ため給食なし