

9がつのよていにんだてひょう

日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
					あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 熱・力のもとになる		
3	木	なつやさい ドライカレーライス	○	にんじんサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ ピーマン コーン セロリ レーズン キュウリ しょうが	こめ カレーウ ゼリー むぎ あぶら	693	18.2
4	金	むぎごはん	○	ピリからにくじゃが チンゲンサイのあえもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ きぬさや はくさいキムチ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも むぎ あぶら	656	17.7
7	月	スパゲティ ナポリタン	○	ほうれんそうとわかめのサラダ てづくりアップルパイ	ぎゅうにゅう チーズ ハム わかめ とりにく	たまねぎ トマト ほうれんそう りんご アスパラガス キュウリ	スパゲティ マーガリン パイきじ あぶら さとう ジャム	649	24.6
8	火	ごはん	○	サバのごまみそやき キャベツのサッパリあえ だいこんのみそしる 佐倉市のなし	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ サバ とりにく	たまねぎ えどな えのきたけ うめびしお こまつな だいこん ねぎ なし	こめ ごま さとう むぎ	650	21.4
9	水	にくみそどん	○	保護者が考えてくださった「夏の疲れを吹き飛ばそう！元気いっぱい献立」 キュウリのたたきづけ そうめんじる	ぎゅうにゅう みそ とりにく ちくわ ぶたにく くらげ なまあげ	たまねぎ しいたけ キュウリ こまつな ねぎ にんじん えどな だいこん	こめ はちみつ そうめん さといも むぎ ごま あぶら	620	15.8
10	木	ケチャップライス	○	とりにくとれんこんのグリルサラダ ポトフ 朝ベジメニュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ トマト かば にんにく パセリ にんじん れんこん セロリ	こめ マーガリン じゃがいも むぎ あぶら	596	18.3
11	金	ビビンバ	○	とりにくとキャベツのスープ やさいチップス	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく たまご	ほうれんそう にんじん ごぼう もやし キャベツ れんこん	こめ あぶら ごま さつまいも むぎ さとう はるさめ	632	19.1
14	月	むぎごはん	○	とうふハンバーグ デミソース ジャーマンポテト バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう ベーコン	たまねぎ パナナ ピーマン	こめ あぶら じゃがいも むぎ パンこ	620	15.2
15	火	むぎごはん	○	マヒマヒフライ つぼづけあえ わかめとたまねぎのみそしる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう みそ わかめ マヒマヒ なまあげ	キャベツ つぼづけ えのきたけ キュウリ たまねぎ だいこん	こめ パンこ ごま あぶら ゼリー むぎ	658	17.5
16	水	セサミトースト	○	チリコンカンスープ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん トマト キュウリ	パン さとう あぶら チャーメン ごま マーガリン じゃがいも	670	27
17	木	ホイコーローどん	○	トックいりたまごスープ チョコタフィー	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく たまご だいず	キャベツ ねぎ えどな しいたけ ピーマン にんじん きくらげ	こめ あぶら トック むぎ さとう でんぱん	682	20.8
18	金	むぎごはん	○	だいこんととりにくのみそに なっとうあえ きなこもち	ぎゅうにゅう みそ ちりめんじゃこ きなこ とりにく なっとう かつおぶし ちくわ	だいこん しょうが ほうれんそう もやし にんじん いんげん もやし	こめ さとう しらたま むぎ あぶら	637	14
24	木	ハヤシライス 津田仙&梅子 献立	○	仙と梅子のやさいのマリネ てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく たまご だいず	たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ キュウリ アスパラガス みかん にんじん トマト ピーマン にんじん きくらげ	こめ じゃがいも さとう マーガリン あぶら ジュース むぎ	636	16.8
25	金	お月見こんだて むぎごはん	○	レバーとポテトのカレーあえ しらたまじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう とりにく なると ぶたレバー あぶらあげ	いんげん にんじん ねぎ だいこん こまつな しょうが	こめ じゃがいも あぶら しらたま むぎ でんぱん さとう デザート	699	17.5
28	月	エビピラフ	○	ぎゅうしゃぶサラダ かぼちゃのこめこシチュー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ エビ とりにく	たまねぎ ピーマン キュウリ かぼちゃ にんじん キャベツ コーン しめじ	こめ あぶら マーガリン こめこ マーガリン むぎ	606	20.5
29	火	ごはん	○	マーボーどうふ ねぎのナムル 四街道のなし	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ にんじん しいたけ ほうれんそう しょうが	ねぎ にら れんこん もやし なし ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	こめ あぶら でんぱん さとう むぎ	619	19.1
30	水	ごはん	ジ ョ ア	アジのさんがやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	ジョア(マスカット) とりにく あぶらあげ アジ みそ	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのきたけ ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	こめ けしのみ じゃがいも でんぱん さとう あぶら	570	9.4

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※太字の食材は佐倉市や周辺の市でとれたものを使用しています。

活気に満ちた子供たちの元気な声とともに、9月が始まりました。
厳しい暑さと学校が始まったことによる疲れから、子供たちは体調を崩しやすいです。夏休みのゆっくりした生活から、学校のある生活へからのリズムを戻すため、まずは早寝、早起きを心がけ、疲れをしっかりと休息をとるようにしましょう。

生活リズムを
整えよう!!

給食レシピで朝ベジ♪

れんこんグリルサラダ

<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
乾燥パジル	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!

切って、和えて、グリルにいれる
だけの簡単レシピです♪

9月24日は「津田仙・梅子献立」です



津田仙の娘、「津田梅子」が五千円札の顔に選ばれ、2024年7月3日に新札が発行されました。この日から2年が経ち、五千円札の顔としてすっかり定着しましたね。このことを記念し、9月24日に津田仙&梅子献立を実施します。
津田仙が広めた西洋野菜と、仙や梅子が活躍した時代に外国から伝わった料理、新しく生まれた料理を取り入れます。
二人の功績を再確認できる機会になるといいですね。

