

2学期がはじまりました!

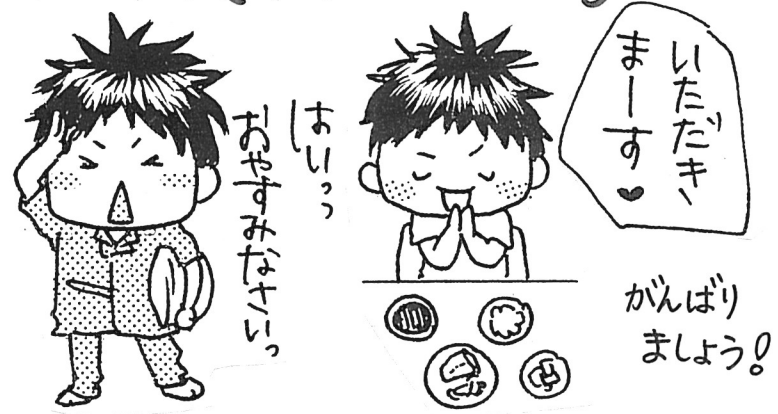
早ね、早おき、朝ごはん!


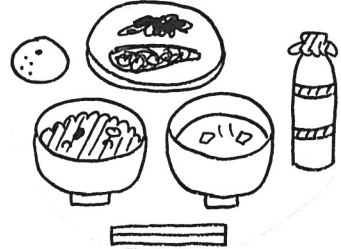
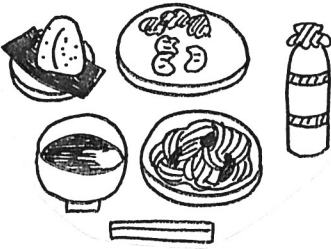
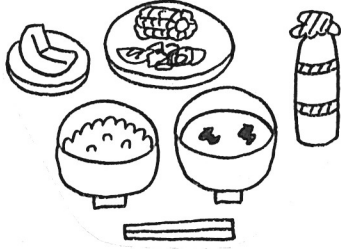
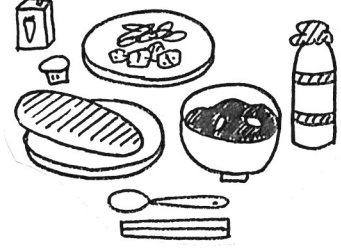
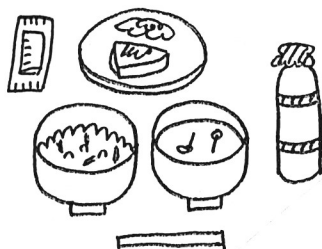
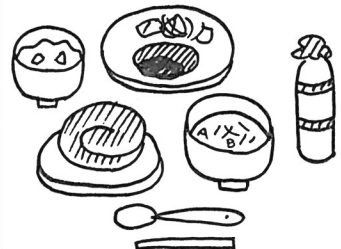

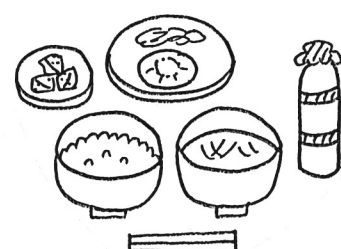
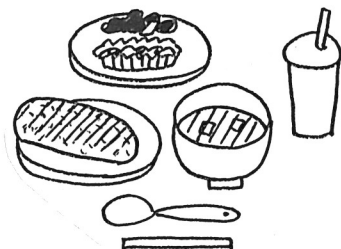

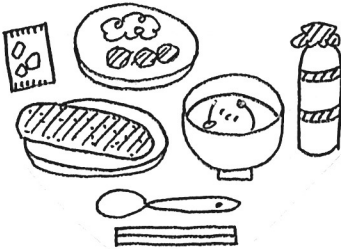
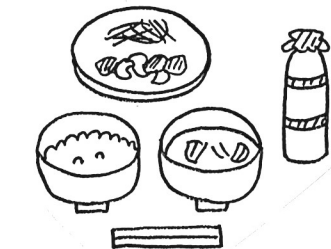
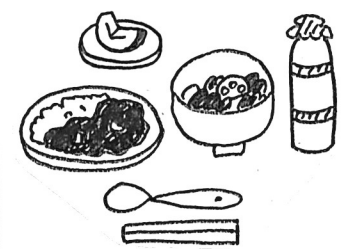


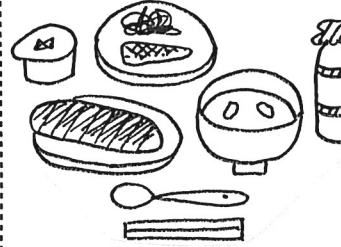
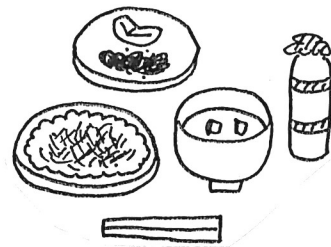
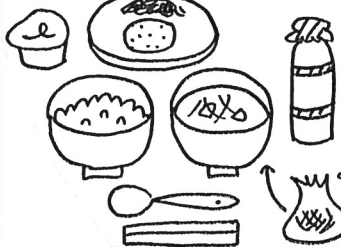
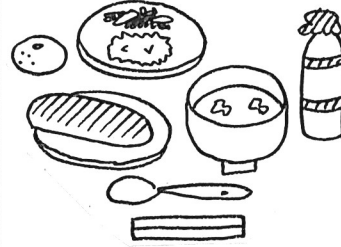
まだまだ残暑がきびしいので、体調をくずさないよう気をつけましょう。

◆夏休み明け…こんな人はいませんか?

 <p>あさ朝、なかなか起きられない</p>	 <p>食よくがわかず、おなかがすかない</p>	 <p>あたま頭がぼーっとして、べんきよく勉強に集中できない</p>
--	---	---

生活リズムを
→
もどしましょう!

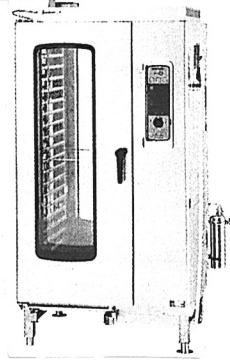


月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>にがっきしぎょうしき</p> 	<p>4</p> <p>まめまめごはん ぎゅうにゅう さけのあげびたし ほうれんそうとえのきのあえもの ゆばのすましじる れいとウミカン</p> 	<p>5</p> <p>ひやしうどん ぎゅうにゅう おにぎり こえびのいそべあげ ブロッコリーのごまあえ</p> 	<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう なすとあげのにくみそいため ゆでとうもろこし なし わかめとたまごのスープ</p> 	<p>7</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン あげじゃが ごぼうのごまマヨあえ やさいジュース(小) セリー(幼)</p> 
<p>10</p> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう はんぺんのこがねやき きりぼしだいこんのもの きのこのみそしる れいとウミカン</p> 	<p>11</p> <p>うずまきパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ アロエヨーグルト</p> 	<p>12</p> <p>てまきずし ぎゅうにゅう ひやしそうめんじる オレンジ</p> 	<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう なすのあげぎょうぎ ちんげんさいのかにあんかけ はるさめスープ だいがくいも</p> 	<p>14</p> <p>こうちやパン はっこうにゅう じゃがいものマヨネーズやき ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ</p> 
<p>17</p> <p>けいろうのひ</p> 	<p>18</p> <p>くらごまパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため キャベツとコーンのソテー もやしスープ れいとウミカン</p> 	<p>19</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカシューナッツいため バンサンスー チンゲンサイのスープ</p> 	<p>20</p> <p>カレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ りんご</p> 	<p>21</p> <p>ぎゅうにくとまめもやしのごはん ピリカラきゅうり レタスとたまごのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう</p> 
<p>24</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに もやしのごまあえ オレンジ きのこのちゅうかふうスープ</p> 	<p>25</p> <p>こくとらんパン とうにゅうデザート とりさきみのピザやき ごぼうのカレーいため マメとヤサイのスープ ぎゅうにゅう</p> 	<p>26</p> <p>ツナすしごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそしる なし</p> 	<p>27</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ じゃこピーマン さいともえのきのおつゆ おつきみデザート</p> 	<p>28</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ひじきクロック はくさいスープ こまつなとソーセージのソテー れいとウミカン</p> 

中学校給食の
開始に向けて

給食センターが改修されました!

平成25年4月より、**村立中学校**でも給食が開始されます。小学校と同じ献立で、中学生は量が少し多くなります。現在、給食センターでは準備の真っ最中で、夏休みに建物の一部(調理場)と設備が改修されました。安全でおいしい給食のために、食器と食缶を熱風で消毒する保管庫やスチームコンベクションオープンなどが増えました。2学期から早速使用するスチームコンベクションオープンは蒸気が出る焼き物機で、ハンバーグなども柔らかく焼きあがります。今後は煮魚など献立のバリエーションも広げる予定です。



学校給食食材の 放射性物質検査結果について

7月に使用した、イカ(北太平洋産)とゴボウ(大分県産)を、府立公衆衛生研究所で検査してもらった結果、放射性物質は検出されませんでした。
詳しい結果は、大阪府ホームページに掲載されています。



月 火 水 木 金

<p>3</p> <p>始業式</p> <p>早起き</p>	<p>4</p> <p>豆まめごはん</p> <p>さげの揚げたし</p> <p>冷やしうどん</p> <p>おにぎり</p>	<p>5</p> <p>おにぎり</p> <p>おにぎり用のり</p> <p>プロックリーのごま和え</p> <p>プロックリー</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>煮干しだし</p> <p>白ごま</p>	<p>6</p> <p>なす厚揚げの肉みそ炒め</p> <p>なす</p> <p>厚揚げ</p> <p>豚ひき肉</p> <p>白ねぎ</p> <p>土しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>米白絞油</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>赤みそ</p> <p>酒</p> <p>ごま油</p> <p>めんぷん</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>とうもろこし</p>	<p>7</p> <p>コッペパン</p> <p>はっごうにゅう</p> <p>チリコンカール</p> <p>あげじゃが</p> <p>ごぼうのごまマヨ和え</p> <p>ごぼう</p> <p>にんじん</p> <p>玉葱</p> <p>パター</p> <p>濃厚しょうゆ</p> <p>自然塩</p> <p>ナツメグ</p> <p>パプリカ</p> <p>しょうゆ</p> <p>コーンスターチ</p> <p>とんこつ</p> <p>野菜ジュース</p> <p>小学校のみ</p> <p>リンゴミニゼリー</p> <p>幼稚園のみ</p>
---	--	--	--	---

<p>10</p> <p>わかめごはん(M)</p> <p>はんぺんの黄金焼き</p> <p>鶏卵</p> <p>白ねぎ</p> <p>パン粉</p> <p>めんぷん</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>切干大根</p> <p>薄揚げ</p> <p>にんじん</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>砂糖</p> <p>ごま油</p>	<p>11</p> <p>うずまきパン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>手巻さずし(具)</p> <p>ポークウィンナー</p> <p>卵スティック</p> <p>にんじん</p> <p>きゅうり</p> <p>ツナフレーク</p> <p>土しょうが</p> <p>みりん</p> <p>砂糖</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>マカロニと野菜のスープ</p> <p>玉葱</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>しめじ</p> <p>ホールコーン</p> <p>アルファルファマカロニ</p> <p>とんこつ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>自然塩</p> <p>オリーブ油</p> <p>こしょう</p>	<p>12</p> <p>すしごはん(M)</p> <p>なすの揚げきょうざ</p> <p>なす</p> <p>豚ひき肉</p> <p>土しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>自然塩</p> <p>めんぷん</p> <p>さとうの皮</p> <p>米白絞油</p> <p>青菜菜のかにあんかけ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>かに</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>土しょうが</p> <p>めんぷん</p>	<p>13</p> <p>ごはん(S)</p> <p>春雨スープ</p> <p>緑豆春雨</p> <p>にんじん</p> <p>青ねぎ</p> <p>きくらげ</p> <p>土しょうが</p> <p>とんこつ</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>酒</p> <p>自然塩</p> <p>ごま油</p> <p>こしょう</p> <p>めんぷん</p> <p>大学いも</p> <p>さつまいも</p> <p>砂糖</p> <p>はちみつ</p> <p>濃厚しょうゆ</p> <p>黒ごま</p> <p>米白絞油</p>	<p>14</p> <p>紅茶パン</p> <p>はっごうにゅう</p> <p>ジャガイモのマヨネーズ焼き</p> <p>じゃがいも</p> <p>玉葱</p> <p>ポークウィンナー</p> <p>ホールコーン</p> <p>パセリ</p> <p>マヨネーズ</p> <p>バター</p> <p>自然塩</p> <p>こしょう</p> <p>ほうれん草とハムのソテー</p> <p>ほうれん草</p> <p>ボンレスハム</p> <p>米白絞油</p> <p>砂糖</p> <p>自然塩</p> <p>こしょう</p>
--	--	--	--	---

<p>17</p> <p>敬老の日</p> <p>合鴨ポール</p> <p>玉葱</p> <p>カットマト</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>濃厚ソース</p> <p>米白絞油</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>キャベツ</p> <p>ホールコーン</p> <p>パセリ</p> <p>バター</p> <p>自然塩</p> <p>こしょう</p>	<p>18</p> <p>黒ごまパン</p> <p>ミートボールのケチャップ炒め</p> <p>合鴨ポール</p> <p>玉葱</p> <p>カットマト</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>濃厚ソース</p> <p>米白絞油</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>キャベツ</p> <p>ホールコーン</p> <p>パセリ</p> <p>バター</p> <p>自然塩</p> <p>こしょう</p> <p>冷凍マンゴー</p>	<p>19</p> <p>ごはん(S)</p> <p>鶏肉のガッシュ炒め</p> <p>鶏もも肉</p> <p>じゃがいも</p> <p>カシューナッツ</p> <p>パプリカ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>酒</p> <p>砂糖</p> <p>みりん</p> <p>自然塩</p> <p>こしょう</p> <p>めんぷん</p> <p>米白絞油</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>にんじん</p> <p>白ねぎ</p> <p>緑豆春雨</p> <p>干しいたけ</p> <p>土しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>とりからスープ</p>	<p>20</p> <p>ごはん(M)</p> <p>カレーライス(ルー)</p> <p>牛もも肉</p> <p>玉葱</p> <p>じゃがいも</p> <p>にんじん</p> <p>土しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>カレー粉</p> <p>ターメリック</p> <p>クミン</p> <p>コリアンダー</p> <p>りんごビュレ</p> <p>トマトビュレ</p> <p>フルーレンビュレ</p> <p>赤ワイン</p> <p>ばいせん小麦粉</p> <p>バター</p> <p>米白絞油</p> <p>自然塩</p> <p>こしょう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>ポークフィヨン</p>	<p>21</p> <p>きゅうりにゅう</p> <p>牛肉と豆もやしのごはん</p> <p>米</p> <p>餅米</p> <p>牛もも肉</p> <p>薄揚げ</p> <p>大豆ちやし</p> <p>にんじん</p> <p>青ねぎ</p> <p>土しょうが</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>酒</p> <p>みりん</p> <p>ごま油</p> <p>りんご</p> <p>りんご</p> <p>カリカラきゅうり</p> <p>きゅうり</p> <p>白ごま</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>砂糖</p> <p>ごま油</p> <p>豆板醤</p> <p>自然塩</p> <p>キウイフルーツ</p>
--	---	--	---	---

<p>24</p> <p>ごはん(S)</p> <p>えびのチリソース</p> <p>わさび</p> <p>山芋ビュレ</p> <p>酒</p> <p>めんぷん</p> <p>米白絞油</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>白ねぎ</p> <p>土しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>豆板醤</p> <p>ごま油</p> <p>もやしのごま和え</p> <p>緑豆もやし</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>にんじん</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>煮干しだし</p> <p>白ごま</p>	<p>25</p> <p>黒糖パン</p> <p>鶏ささみのピザ焼き</p> <p>鶏ささみ肉</p> <p>ホワイト</p> <p>ナチュラルチーズ</p> <p>パンチーズ</p> <p>土しょうが</p> <p>パセリ</p> <p>チリパウダー</p> <p>ごぼうのカレー炒め</p> <p>ごぼう</p> <p>鶏ささみ肉</p> <p>牛ひき肉</p> <p>土しょうが</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>めんぷん</p> <p>米白絞油</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>じゃがいも</p> <p>セロリ</p> <p>いんげん豆</p> <p>パセリ</p> <p>とんこつ</p> <p>自然塩</p> <p>オリーブ油</p> <p>こしょう</p> <p>豆乳デザート</p>	<p>26</p> <p>すしごはん(S)</p> <p>ツナすしごはん(具)</p> <p>ツナフレーク</p> <p>にんじん</p> <p>さやいんげん</p> <p>土しょうが</p> <p>干しいたけ</p> <p>酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>米白絞油</p> <p>白ごま</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>ほうれん草</p> <p>にんじん</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>煮干しだし</p> <p>白ごま</p>	<p>27</p> <p>ごはん(M)</p> <p>さつまいも揚げ</p> <p>冷涼里芋</p> <p>白身魚すりみ</p> <p>いわしすりみ</p> <p>にんじん</p> <p>薄揚げ</p> <p>白みそ</p> <p>赤みそ</p> <p>けずり節</p> <p>土しょうが</p> <p>梅肉</p> <p>めんぷん</p> <p>米白絞油</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>ピーマン</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>白ごま</p> <p>小松菜</p> <p>土しょうが</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>米白絞油</p>	<p>28</p> <p>コッペパン</p> <p>きゅうりにゅう</p> <p>ひじきコロッケ</p> <p>じゃがいも</p> <p>玉葱</p> <p>鶏ひき肉</p> <p>にんじん</p> <p>パセリ</p> <p>土しょうが</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>砂糖</p> <p>ごま油</p> <p>こしょう</p> <p>パプリカ</p> <p>しょうゆ</p> <p>コーンスターチ</p> <p>とんこつ</p> <p>野菜ジュース</p> <p>小学校のみ</p> <p>リンゴミニゼリー</p> <p>幼稚園のみ</p>
---	--	---	--	--

【栄養三色】 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: ちからを調子をとどめる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。