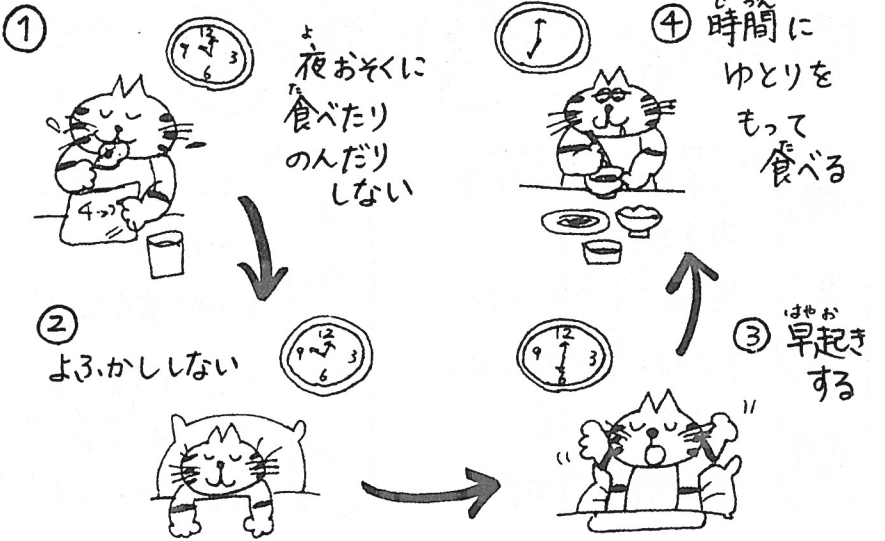
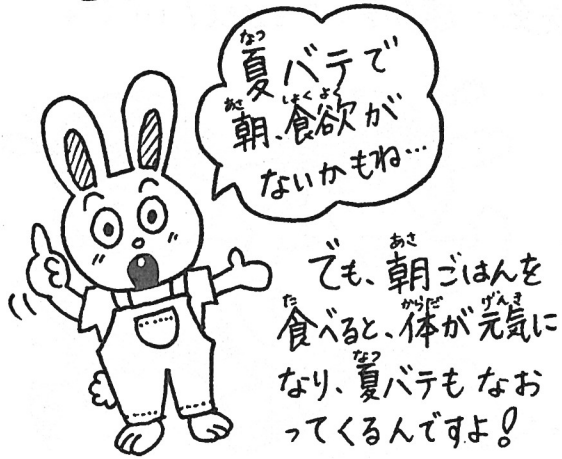


献立表

朝ごはんを食べましょう



<p>4 まめまめごはん・さけのぞみずやき 木 ほうれんそうとゆばのれいとうぎゅうえのきのあえものすましじるみかんにやう</p>	<p>5 コッパン・とうふいりオムレツ 金 いんげんもやしグレープぎゅうにやうソテースープゼリーぎゅうにやう</p>	<p>8 ごはん・とりのからあげ 月 はるさめちんげんぷいのオレンジぎゅうにやうサラダスープオレンジぎゅうにやう</p>
--	--	--

学期の始まりは、恒例の**豆まめごはん**！
しっかり食べて
まだまだ
暑い毎日を
のりきろう！

オムレツも給食センターの**手づくり**です。
大きく
焼いてから
包丁で切り分けて
ています。

人気の**鶏の唐揚げ**です。
お家でも作られる
ように、
作り方を
下にのせて
いますよ！

9 アップルパン・ミートボールのケチャップに
火 きやべつとコーンのソテー・パンキンスープぎゅうにやう

10 ひやしうどん・おにぎり
水 こえびのてんぷら・ポッキーのあえものぎゅうにやう

11 ごはん・さつまあげ
木 じゃこさといもとあつみぎゅうにやうピーマンえのきのおやつデザートにやう

アップルパンには、
りんごを乾燥させた
ドライアップル
が入っています。
ほんのり甘くて
おいしいよ！

まだまだ暑いですね。
冷やしうどんの
食缶には
氷を入れて
冷やしていますよ。

今年のお月見献立は9/14(日)の十五夜。
今年のお月見デザートはうさぎのゼリーです。

12 コッパン・チリコンカン
金 マッシュルームのあげぎゅうにやうマッシュルームのあげぎゅうにやうピーマンえのきのおやつデザートにやう

今日の**あげじゃが**は、
アツアツ揚げたてに、
塩とカレー粉を
まぶしています。
カレー風味は
食欲がでますね。

子どもたちにも大人気のメニュー！
隠し味のヨーグルトがポイントです。

鶏の唐揚げ

材料(4人分)

鶏もも肉	300g
しょうが	1片
にんにく	1片
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
ヨーグルト	1/2個
溶き卵	1個
片栗粉	1袋
小麦粉	1袋
揚げ油	適量

作り方

- 鶏肉はひとくち大に切り、しょうが、にんにくはすりおろす。
- 鶏肉に①の下味をよくもみこむ。
- 溶き卵、片栗粉、小麦粉を加えて、よく混ぜあわせる。
- 中温(160~170℃)の揚げ油で揚げる。

粉類を練りこむタイプの表です。揚げ油が汚れにくいのでオススメ！
小麦粉の代わりに、上新粉(米粉)を使うとカリッと仕上がります。

献立表

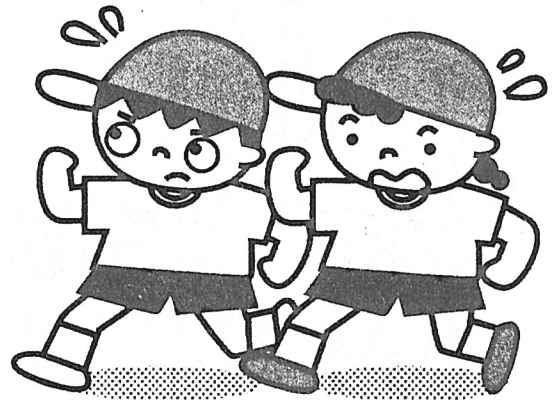
もうすぐ運動会

まだまだ暑く、夏の疲れが出る頃です。運動会の練習もあります。しっかりと栄養と休養をとり、元気に運動会の日を迎えたいですね。

練習期間
体をつくり、体調を整えましょう。魚・肉・大豆・牛乳などでたんぱく質やカルシウムをとりましょう！水分補給も忘れずに。

3日前頃
エネルギーのもと、ごはんやパンをしっかりと食べましょう！グリコ-ゲンというスタミナの栄養が体にたくわえられます。

当日
運動する3~4時間前に食事をとるのが理想です。バナナやカステラは消化が良く、エネルギーになりやすいですよ。



<p>16 ぶたにくのマヨネーズやき火 ハムのソテー・ミネストラ・はこうにゅう</p> <p>今日は牛乳のかわりに、はっ酵乳です。酸味と甘味があるので、さっぱり食欠めると思っていますよ！</p>	<p>17 ごはん・マーボーなす水 芋ムル・えだまめ・フルン・ぎゅうにゅう</p> <p>今日のマーボーなすに使っているなすは千早赤阪村でとれたなすです。しっかりと食べて下さいね！</p>	<p>18 ツナすしごはん・なし木きのこじる・ぎゅうにゅう</p> <p>ツナ (tuna) はマグロの英語名です。今日のツナはきはだマグロです。</p>
<p>19 ごまパン・ひじきコロッケ金 ニまつなと・ソセジのソテー・はくさい・スープ・ミルク・メーク・ぎゅうにゅう</p> <p>初 メニューのひじきコロッケです。甘辛く味付けした和風のコロッケです。</p>	<p>22 シーフードカレーライス月 ワカメサラダ・キウイ・ぎゅうにゅう</p> <p>ワカメのぬるぬるはアルギン酸という食物繊維です。余分な塩分を体から出すはたらきがあります。</p>	<p>24 ごはん・きりぼし・かぼちやのだいこんのもの・みそしる水 きりぼし・かぼちやのだいこんのもの・みそしる</p> <p>切り干し大根は生の大根よりもカルシウムの量が増えています。干すと大根の辛味が甘味になります。</p>
<p>25 わかめごはん・なすのぎょうざ木 ちんげんさいのいためもの・はるさめ・リンゴ・スーフ・ミニゼリ・ぎゅうにゅう</p> <p>なすのぎょうざも給食センターの手づくりです。味つけたなすをぎょうざの皮で包み、油で揚げています。</p>	<p>26 ベビーパン・やきそば金 ピリカラ・キゅうり・レタスのスーフ・オレ・ぎゅうにゅう</p> <p>ベビーパンは切り目が入っているので焼きそばを、はさんでもおいしいですよ。</p> <p>ピリカラきゅうりは汁気があるので今日は小皿に入れるといいですね。</p>	<p>食事前には手あらいを!</p> <p>まだまだ暑く、食中毒がおきやすくなっています。食事の前やトイレの後は必ず手を洗いましょう。</p>