

9月11日(木) 663kcal		9月12日(金) 658kcal		9月16日(火) 605kcal		9月17日(水) 613kcal		9月18日(木) 598kcal		9月19日(金) 584kcal	
黒糖パン 牛乳 米粉と豆乳のシチュー 和風マカロニサラダ		ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ひじきのかきあげ		ごはん 牛乳 肉じゃが わかめの酢の物		ごはん 牛乳 五目汁 鯖のみそ煮		味付けパン 牛乳 オニオンスープ チリコンカン		ひみつご飯 牛乳 豚汁 冬瓜のそぼろ煮	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
黒糖パン60g	60.00	米	80.00	米	80.00	米	80.00	味付けパン	60.00	にんじん	15.00
* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00
鶏肉	25.00	かぼちゃ	25.00	豚肉	35.00	豚肉	20.00	* ヨogh-ベーコン	8.00	たまねぎ	40.00
* ヨogh-ベーコン	5.00	たまねぎ	15.00	じゃがいも	70.00	かまぼこ	10.00	たまねぎ	40.00	にんじん	10.00
ひまわり油	0.40	油あげ	5.00	にんじん	30.00	にんじん	10.00	にんじん	10.00	セロリー	3.00
たまねぎ	50.00	青ねぎ	5.00	たまねぎ	50.00	チンゲン菜	10.00	セロリー	3.00	オリーブ油	0.50
にんじん	20.00	★ 町内産みそ	7.00	三度豆(冷)	5.00	太もやし	17.00	オリーブ油	0.50	* 牛乳	206.00
かぼちゃ	15.00	甘みそ	3.00	つきこんにやく	30.00	* うずろししょうゆ	4.00	* うずろししょうゆ	2.80	しお	0.45
しお	0.90	煮干し	3.00	三温糖	1.20	しお	0.20	しお	0.45	豚肉	20.00
こしょう	0.03	水	130.00	* こいししょうゆ	9.00	酒	0.50	こしょう	0.03	酒	0.50
チキンピジョン	6.00			みりん	1.50	けずりぶし	3.00	チキンピジョン	6.00	油あげ	5.00
豆乳	30.00	干しひじき	1.00	けずりぶし	1.00	水	130.00	水	130.00	大根	20.00
米粉	5.00	ごぼう	10.00	水	25.00					にんじん	10.00
水	70.00	さつまいも	20.00			* 生鯖	40.00	ミックスビーンズ	15.00	さといも(冷)	15.00
マカロニ	6.00	たまねぎ	10.00	カットわかめ	1.00	土しょうが	1.00	* 合挽肉	20.00	青ねぎ	3.00
鶏ささみ	8.00	にんじん	5.00	きゅうり	40.00	* こいししょうゆ	3.00	おろししょうが	0.15	★ 町内産みそ	7.00
たまねぎ	10.00	三度豆(冷)	5.00	かまぼこ	5.00	三温糖	4.00	おろしにんにく	0.10	甘みそ	3.00
にんじん	3.00	ちくわ	5.00	酢	2.00	酒	1.50	たまねぎ	50.00	* こいししょうゆ	0.10
キャベツ	20.00	しお	0.30	三温糖	0.80	みりん	1.50	にんじん	15.00	けずりぶし	3.00
* マヨネーズ(卵なし)	6.00	* 小麦粉	6.00	* うずろししょうゆ	1.80	* 信州みそ	4.00	* マッシュルーム(水煮)	8.00	水	110.00
* こいししょうゆ	1.00	でん粉	3.00	白すりごま	1.00	水	40.00	トマト缶詰	7.00		
しお	0.03	揚げ油	8.00		0.50			赤ワイン	1.00	とうがん	40.00
こしょう(缶)	0.01							* ウスターソース	2.00	* 鶏ミンチ	10.00
花かつお	0.50							* こいししょうゆ	1.00	にんじん	5.00

かんたん さいやうのソポイント!

塩にまけない「うまみ」

塩は、たくさんとりすぎると、けんこうによくありません。でも、少なすぎてもりょうりをおいしく感じられません。これをかいつするものが、実は、「だし」のうまみ。だしをしっかりとおくといひのですよ。

食育の日 献立

よい姿勢で たべましよう

かぼちゃ

かぼちゃは夏野菜の代表です。日本よりも南にあつて暮らす、「カンボジア」というところから来たので「カボチャ」と名づけられました。暑い国から来ただけあつて、暑さに強い野菜です。あの鮮やかな色に、しがい線に負けないヒミツがあります。

カンボジアにはアンコールワットというおかしな名前のものあつてありますよ。

9月22日(月) 609kcal		9月24日(水) 547kcal		9月25日(木) 672kcal		9月26日(金) 594kcal		9月29日(月) 634kcal		9月30日(火) 568kcal	
ごはん 牛乳 中華スープ プリプリ中華いため		ごはん 牛乳 もずくのスープ チャンプルー		バターパン 牛乳 カレー風味の野菜スープ あじの南蛮漬		鶏とごぼうのピラフ 牛乳 ミネストローネ ごまドレッシングサラダ		ごはん 牛乳 鶏すき 茎わかめのきんぴら		磯茶ご飯 牛乳 すまし汁 鶏の古老柿だれ 宇治田原野菜の柿酢和え	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
米	80.00	米	80.00	バターパン	60.00	鶏肉	10.00	米	80.00	米	80.00
* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	ごぼう	8.00	* 牛乳	206.00	酒	2.00
豚肉	20.00	もずく	10.00	鶏肉	20.00	たまねぎ	5.00	鶏肉	30.00	しお	1.00
おろししょうが	0.30	鶏肉	20.00	にんじん	10.00	にんじん	5.00	絹厚揚げ	30.00	* 牛乳	206.00
にんじん	15.00	たまねぎ	12.00	キャベツ	20.00	オイスターソース	1.00	たまねぎ	40.00	豆腐	20.00
たまねぎ	20.00	にんじん	8.00	たまねぎ	20.00	* うずろししょうゆ	4.00	つきこんにやく	20.00	かまぼこ	5.00
キャベツ	30.00	かまぼこ	7.00	じゃがいも	20.00	白ワイン	3.00	ほくさい	40.00	にんじん	10.00
太もやし	10.00	青ねぎ	3.00	カレー粉	0.15	チキンピジョン	5.00	青ねぎ	5.00	大根	15.00
水菜	5.00	* うずろししょうゆ	3.00	しお	0.80	ひまわり油	0.80	すき焼ききふ	3.30	エリンギ	5.00
* うずろししょうゆ	4.00	* こいししょうゆ	1.00	こしょう	0.01	米	80.00	* こいししょうゆ	7.00	青ねぎ	3.00
しお	0.50	しお	0.30	* うずろししょうゆ	1.50			ひまわり油	0.80	* うずろししょうゆ	1.80
こしょう	0.02	酒	0.50	チキンピジョン	4.00	* 牛乳	206.00	けずりぶし	1.00	しお	0.60
でん粉	1.50	けずりぶし	2.00	水	120.00	* ヨogh-ベーコン	10.00	水	20.00	けずりぶし	2.00
チキンピジョン	6.00	水	150.00	あじ	30.00	おろしにんにく	0.30			水	120.00
水	110.00	豆腐(冷)	48.00	酒	1.00	白ワイン	1.00	* くわかめ	2.00		
鶏肉	30.00	豚肉	8.00	しお	0.20	ジュルマカロニ	5.00	にんじん	20.00	* 鶏肉も皮なし	50.00
ごま油	0.30	ひまわり油	0.20	でん粉	5.00	にんじん	20.00	ひまわり油	1.00	しお	0.10
酒	0.50	おろししょうが	0.08	揚げ油	3.00	たまねぎ	30.00	つきこんにやく	8.00	こしょう	0.01
* こいししょうゆ	1.80	* こいししょうゆ	0.40	青ねぎ	5.00	じゃがいも	20.00	三温糖	0.65	酒	1.00
土しょうが	0.40	酒	0.40	土しょうが	0.50	ホールトマト缶	15.00	* こいししょうゆ	3.50	三温糖	2.00
おろしにんにく	0.20	太もやし	12.00	酢	5.00	パセリ	0.50	みりん	1.50	* こいししょうゆ	4.00
トウバンジャン	0.05	にら	8.00	三温糖	4.00	しお	0.60	白いりごま	1.50	みりん	1.50
にんじん	10.00	にんじん	5.50	* こいししょうゆ	6.80	こしょう	0.03	とうがらし粉	0.01	古老柿ペースト	0.50
ゆず(水煮)	15.00	きくらげ	0.40	水	7.50	* うずろししょうゆ	1.00	ごま油	0.20	だし汁	10.00
こんにやく	20.00	しお	0.20			三温糖	0.30			でん粉	0.70
うずら卵	25.00	こしょう	0.01			チキンピジョン	8.00				
三温糖	0.70	* こいししょうゆ	1.60			水	100.00				
* こいししょうゆ	1.00	みりん	0.20			* ボークハム	7.00				
* うずろししょうゆ	1.00	ごま油	0.20			キャベツ	20.00				
酢	0.50					きゅうり	15.00				
でん粉	1.00					水菜	10.00				
						* こいししょうゆ	1.60				
						酢	2.20				
						三温糖	1.10				
						しお	0.09				
						白すりごま	1.60				
						ひまわり油	0.50				
						オリーブ油	0.50				

かんたん さいやうのソポイント!

しゅんの魚のあぶらパワー!

みなさん、魚は大好きですか? とくに、しゅんの魚はあぶらがのつておいしいよね。この魚のあぶらには、心ぞうの病気になるにしようにするはたらきがあるんだよ。なかでもさんま、いわし、さば、ぶりなど、皮が青っぽい色の魚にたっぷり入っています。おさしみ、やき魚、に魚、にぎりずしなどなど、いろんな食べ方で魚を楽しんでね!

かんたん さいやうのソポイント!

さつまいも

秋といえばさつまいも。さつまいもは、「コロパス」というぼうろんがが世界中に広めたおいしいです。さつまいも、冬のごちそうから広まったので、「さつまいも」といいます。おきなわから来たという意味で「リュウシュウ」といいます。中国から来たという意味で「からいも」という言い方もあります。さつまいもやふかしいもにしたり、おみそしるやカレーに入れてもおいしいよ。

「むらさきいも」といって、皮だけでなく芋までむらさきのおいもがあります。

かんたん さいやうのソポイント!

よくかんで食べよう

30回

いただきます

感謝の気持ちを わすれずに

うじたわらの日 献立

「町政施行」にちなんで、町内産の食材を使つた献立が登場します。