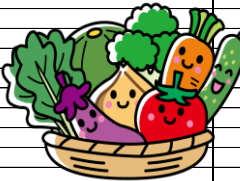


8月28日(金) 619kcal		8月31日(月) 531kcal		9月1日(火) 589kcal		9月2日(水) 586kcal		9月3日(木) 676kcal		9月4日(金) 588kcal	
麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツヨーグルト		ごはん 牛乳 野菜たっぷり肉団子汁 ほうれん草のごま和え		ごはん 牛乳 中華スープ 白身魚のマヨネーズ焼		ごはん 牛乳 さつま汁 ゴーヤの揚げ煮		ミルクパン 牛乳 パンネのミートソース ジャキジャキサラダ		ごはん 牛乳 ごまみそ煮 もやしナムル	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
米	67.00	米	80.00	米	80.00	米	80.00	ミルクパン	60.00	米	80.00
* 麦	13.00										
* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00
* 鶏肉手切皮なし	30.00	* 合挽きミンチ	30.00	* 京もち豚ｽﾗｲｽ	20.00	* 鶏肉細切皮ﾅｼ	10.00	ペンネ	20.00	* 鶏肉手切皮なし	30.00
しお	0.10	白ねぎ	5.00	冷凍おろししょうが	0.30	にんじん	15.00	* 豚ﾋﾞｷ肉	35.00	じゃがいも	45.00
こしょう	0.03	冷凍おろししょうが	0.10	にんじん	15.00	大根	30.00	コーン	0.10	にんじん	25.00
カレー粉	0.30	冷凍にんにく	0.10	玉ねぎ	20.00	甘みそ	10.00	ナツメグ	0.02	玉ねぎ	40.00
ターメリック	0.10	片栗粉	1.50	キャベツ	25.00	平天	20.00	オールのバイス	0.02	平天	15.00
クミン	0.10	* こい口しょうゆ	0.20	もやし	10.00	青ねぎ	5.00	赤ワイン	1.00	冷三度豆ｶｯﾄ	5.00
赤ワイン	1.00	しお	0.70	水菜	5.00	町内産みそ	8.00	玉ねぎ	48.00	白いりごま	2.00
冷凍にんにく	0.20	酒	1.50	* うす口しょうゆ	4.00	甘みそ	4.00	にんじん	20.00	白すりごま	1.30
冷凍おろししょうが	0.30	白菜	30.00	しお	0.50	けずりぶし	3.00	トマト缶詰	20.00	赤みそ	6.00
セロリ	2.00	にんじん	10.00	こしょう	0.02	水	120.00	トマトピューレ	10.00	三温糖	1.00
ひまわり油	0.50	青ねぎ	5.00	片栗粉	1.50	にがうり	25.00	ケチャップ	8.00	しお	0.08
にんじん	20.00	冷凍おろししょうが	0.20	チキンブイヨン (MCC)	6.00	水	110.00	ウスターソース	3.00	けずりぶし	1.00
玉ねぎ	50.00	緑豆春雨 (ﾀｲ産)	3.00	水	110.00	揚げ油	3.00	しお	0.50	水	35.00
じゃがいも	30.00	しお	0.20	白身魚ホキ	50.00	三温糖	3.00	こしょう	0.05		
南瓜	20.00	* うす口しょうゆ	3.00	しお	0.30	みりん	1.50	チキンブイヨン (MCC)	5.00	ちくわ	7.00
なす	10.00	けずりぶし	2.00	こしょう	0.03	* こい口しょうゆ	3.60			* もやし	20.00
赤ピーマン	10.00	水	120.00	白ワイン	4.00	水	0.50	じゃがいも	35.00	きゅうり	20.00
おろしりんご	5.00	ほうれん草	10.00	* マヨネーズ (卵なし)	8.00	白いりごま	1.20	きゅうり	15.00	カットわかめ	0.50
カレー粉	0.15	チンゲンサイ	5.00	玉ねぎ	5.00			にんじん	10.00	白いりごま	0.80
チャッポ	2.00	* もやし	20.00	ホールコーン	12.00			酢	1.70	三温糖	0.85
ウスターソース	2.20	にんじん	15.00	パセリ	0.50	幼稚園 給食開始		ひまわり油	1.40	* こい口しょうゆ	3.00
* こい口しょうゆ	2.70	にんじん	15.00	マフィンカップ	100.00			しお	0.25	酢	2.00
ガラムマサラ	0.15	* こい口しょうゆ	2.50					こしょう	0.02	ごま油	0.50
カルダモン	0.05	三温糖	0.50								
しお	1.30	白いりごま	1.00								
三温糖	0.10										
* 薄力粉	6.00										
チキンブイヨン (MCC)	6.00										
水	60.00										
みかん缶	25.00										
バナナアップル缶	15.00										
黄桃缶	20.00										
* ヨーグルト	40.00										
粉糖	0.20										

8月

8月31日は
「野菜の日」



野菜の日 献立

9月

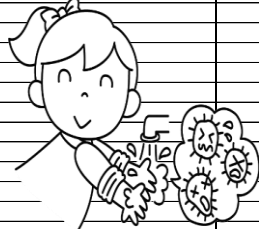
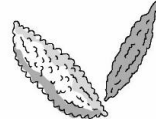


クイズ

こんだてひょう に こたえ が かかれていよ

ゴーヤにはもう1つのなまえがあります。
そのなまえはいったいなんでしょう？

- ① みどりうり
- ② にがうり
- ③ にがきゅうり



給食の前
手を洗おう

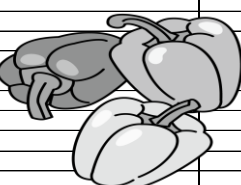


8・9月 予定献立表

都合により、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
給食の実施日については、学校だより等もあわせてご確認ください。

宇治田原町立 学校給食共同調理場

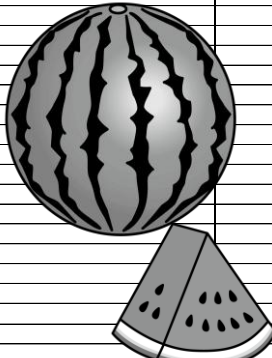
9月7日(月) 552kcal		9月8日(火) 643kcal		9月9日(水) 607kcal		9月10日(木) 645kcal		9月11日(金) 606kcal		9月14日(月) 646kcal	
ごはん 牛乳 ワンタンスープ 肉キャベツ		ごはん 牛乳 ハヤシライス マセドアンサラダ		ごはん 牛乳 なすのみそ汁 ひじきのかきあげ		黒糖パン 牛乳 米粉と豆乳のシチュー 和風マカロニサラダ		ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 豚肉の生姜炒め		ごはん 牛乳 春雨スープ 揚げギョウザ	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
米	80.00	米	80.00	米	80.00	黒糖パン60g	60.00	米	80.00	米	80.00
* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00
ワンタンの皮	4.00	* 京もち豚ｽﾗｲｽ	40.00	なす	20.00	* 鶏肉細切皮ﾅｼ	25.00	南瓜	25.00	* 京もち豚ｽﾗｲｽ	15.00
* 鶏肉細切皮ﾅｼ	10.00	しお	0.20	にんじん	8.00	* シｵﾙｸﾞｰﾊﾞｰｺﾝ	5.00	玉ねぎ	15.00	玉ねぎ	20.00
にんじん	20.00	こしょう	0.04	えのきだけ	5.00	ひまわり油	0.40	油あげ	5.00	にんじん	10.00
玉ねぎ	20.00	赤ワイン	1.00	カットわかめ	0.50	玉ねぎ	50.00	青ねぎ	5.00	ｶｯﾄ干椎茸	1.00
チンゲンサイ	10.00	ひまわり油	0.50	青ねぎ	5.00	にんじん	20.00	町内産みそ	7.00	緑豆春雨	7.00
冷凍おろししょうが	0.30	玉ねぎ	90.00	町内産みそ	7.00	南瓜	15.00	甘みそ	3.00	チンゲンサイ	20.00
* うす口しょうゆ	3.50	にんじん	25.00	甘みそ	3.00	しお	0.90	煮干し	3.00	土生姜	0.20
しお	0.40	トマト缶詰	12.00	けずりぶし	3.00	こしょう	0.03	水	130.00	酒	2.00
こしょう	0.03	ケチャップ	6.00	水	160.00	チキンブイヨン (MCC)	6.00			しお	0.50
片栗粉	1.50	赤みそ	2.00			豆乳	30.00	* 京もち豚ｽﾗｲｽ	50.00	こしょう	0.03
チキンブイヨン (MCC)	6.00	ウスターソース	2.50	干しひじき	1.40	米粉	5.00	酒	1.00	* うす口しょうゆ	2.00
水	130.00	* こい口しょうゆ	1.20	ごぼう	10.00	水	70.00	土生姜	1.00	チキンブイヨン (MCC)	8.00
		しお	0.80	さつまいも	20.00			玉ねぎ	30.00	水	120.00
* 京もち豚ｽﾗｲｽ	29.00	こしょう	0.03	玉ねぎ	10.00	マカロニ	6.00				
冷凍おろししょうが	0.12	* 薄力粉	6.00	にんじん	5.00	* 鶏肉ﾅﾐ筋ﾅｼ	8.00	* こい口しょうゆ	4.00	ぎょうざ	54.00
ひまわり油	0.40	チキンブイヨン (MCC)	5.00	冷三度豆ｶｯﾄ	5.00	玉ねぎ	10.00	みりん	1.00	揚げ油	6.00
キャベツ	36.00	水	60.00	ちくわ	5.00	にんじん	3.00	ごま油	0.50		
にんじん	4.00			しお	0.30	キャベツ	20.00				
玉ねぎ	18.00	じゃがいも	40.00	こしょう	0.02	* マヨネーズ (卵なし)	6.00				
ピーマン	4.00	きゅうり	10.00	* 薄力粉	6.00	* こい口しょうゆ	1.00				
町内産みそ	1.36	にんじん	5.00	片栗粉	3.00	しお	0.03				
酒	0.80	玉ねぎ	5.00	揚げ油	8.00	こしょう	0.01				
* こい口しょうゆ	2.64	しお	0.12			花かつお	0.50				
みりん	0.56	こしょう	0.02								
ケチャップ	1.76	酢	0.48								
おろしりんご	1.60	三温糖	0.10								
三温糖	0.32	* マヨネーズ (卵なし)	7.00								
ウスターソース	1.28										
コチュジャン	0.32										
トウバンジャン	0.04										
片栗粉	0.64										
白いりごま	0.80										



ハヤシの日 献立



重陽の節句



がぼちゃ

がぼちゃは夏野菜の代表です。
日本よりも南にあって暑い、「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って、暑さに強い野菜です。あの鮮やかな色に、しがいが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むかしの名所のあとがありますよ。



9月15日(火) 593kcal		9月16日(水) 592kcal		9月17日(木) 611kcal		9月18日(金) 575kcal		9月24日(木) 657kcal	
ごはん 牛乳 鶏すき 茎わかめのきんぴら		ごはん 牛乳 五目汁 鯖のみそ煮		味噌汁パン 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		食パン 牛乳 コーンスープ チキン南蛮 タルタルソース	
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	味噌汁パン	60.00	にんじん	15.00	食パン60g	60.00
* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* ちりめんじゃこ	5.00	* 牛乳	206.00
* 鶏肉細切皮炒	30.00	* 合挽きミンチ	20.00	* ショルダーベーコン	8.00	酒	2.00		
絹厚あげ	30.00	かまぼこ	10.00	玉ねぎ	40.00	しお	0.80	豚肉	10.00
玉ねぎ	40.00	にんじん	10.00	にんじん	10.00	ひまわり油	1.00	クリームコーン	30.00
つきこんにやく	20.00	チンゲンサイ	10.00	セロリ	3.00	米	80.00	コーン	15.00
白菜	40.00	* もやし	17.00	オリーブ油	0.50	* 牛乳	206.00	玉ねぎ	25.00
青ねぎ	5.00	* うす口しょうゆ	4.00	* うす口しょうゆ	2.80			じゃがいも	15.00
すき焼きふ	3.30	しお	0.20	しお	0.45	* 京もち豚スライス	20.00	にんじん	10.00
三温糖	4.00	酒	0.50	こしょう	0.03	酒	0.50	パセリ	0.50
* こい口しょうゆ	7.00	けずりぶし	3.00	チキンブイヨン (MCC)	6.00	油あげ	5.00	しお	0.50
ひまわり油	0.80	水	130.00	水	130.00	大根	20.00	こしょう	0.02
けずりぶし	1.00					にんじん	10.00	* うす口しょうゆ	2.00
水	20.00	* 鯖切り身 国産	40.00	ミックスビーンズ	15.00	さといも	15.00	チキンブイヨン (MCC)	4.00
		土生姜	1.00	* 合挽きミンチ	20.00	青ねぎ	3.00	水	80.00
茎わかめ	2.00	* こい口しょうゆ	3.00	冷凍おろししょうが	0.15	町内産みそ	7.00	* 鶏肉手切皮なし	60.00
にんじん	20.00	三温糖	4.00	冷凍にんにく	0.10	甘みそ	3.00	酒	1.10
ひまわり油	1.00	酒	1.50	玉ねぎ	50.00	* こい口しょうゆ	0.10	しお	0.25
つきこんにやく	8.00	みりん	1.50	にんじん	15.00	けずりぶし	3.00	片栗粉	4.50
三温糖	0.65	* 信州みそ	4.00	マッシュルーム	8.00	水	110.00	揚げ油	3.00
* こい口しょうゆ	3.50	水	40.00	トマト缶詰	7.00			* こい口しょうゆ	3.30
みりん	1.50			赤ワイン	1.00	冬瓜	40.00	酢	1.10
白いりごま	1.50			ウスターソース	2.00	* 鶏肉ひき肉	10.00	三温糖	2.20
とうがらし粉	0.01			* こい口しょうゆ	1.00	にんじん	5.00	とうがらし粉	0.05
ごま油	0.20			トマトピューレ	4.00	冷三度豆カッ	3.00	水	2.00
				ケチャップ	2.00	冷凍おろししょうが	0.10		
				しお	0.33	* うす口しょうゆ	1.30	タルタルソース	8.00
				こしょう	0.05	しお	0.27		
				チリパウダー	0.02	片栗粉	0.75		
				チキンブイヨン (MCC)	5.00	だし汁	20.00		
				* 薄力粉	0.80				

むかしから

暑いときはからいもの

一年中暑い国の「むかしからのちえ」として、スパイスのきいた、からいりょうりがあります。代表的なものは、インドのカレーでしょう。インドのカレーは日本のカレーとはだいぶちがいますが、いろいろなしゅるいのスパイスを組み合わせて、どくどくのおいしい風味とからみをつけてあります。からいりょうりを食べると、だんだんあせがでてきます。あせをかいたあとに風がふくと、すずしく感じますよね。だから、カレーを食べるあせをかくと、ちょうどいい、というわけです。しかも、スパイスがきいてると、食べものぐさりにくくなります。

インドでは、あせをかくと、だんだんあせがでてきます。あせをかくと、すずしく感じますよね。だから、カレーを食べるあせをかくと、ちょうどいい、というわけです。しかも、スパイスがきいてると、食べものぐさりにくくなります。

田小2年 給食なし

田小4年 給食なし

よくかんで

食べよう

30

9月25日(金) 663kcal		9月28日(月) 594kcal		9月29日(火) 671kcal		9月30日(水) 554kcal	
いもごはん 牛乳 月見汁 さんまの大根おろしかけ		ごはん 牛乳 肉じゃが わかめの酢の物		ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ぶりのピリ辛照り焼き		碾茶ご飯 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
米	60.00	米	80.00	米	80.00	米	80.00
もち米	10.00					酒	2.00
さつまいも	30.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	しお	1.00
酒	2.00					碾茶	0.80
* こい口しょうゆ	3.00	* 京もち豚スライス	35.00	さつまいも	30.00		
しお	0.20	じゃがいも	70.00	玉ねぎ	20.00	* 牛乳	206.00
ひまわり油	0.40	にんじん	30.00	油あげ	5.00		
黒いりごま	0.60	玉ねぎ	50.00	カットわかめ	0.50	豆腐	20.00
* 牛乳	206.00	冷三度豆カッ	5.00	青ねぎ	5.00	かまぼこ	5.00
うずら卵	25.00	つきこんにやく	30.00	町内産みそ	7.00	にんじん	10.00
にんじん	10.00	三温糖	1.30	甘みそ	3.00	大根	15.00
玉ねぎ	15.00	* こい口しょうゆ	9.00	けずりぶし	2.00	エリンギ	5.00
青ねぎ	4.00	みりん	1.50	水	150.00	青ねぎ	3.00
* うす口しょうゆ	3.50	けずりぶし	1.00	ぶり切り身丹後	50.00	* うす口しょうゆ	1.80
みりん	0.50	水	25.00	* こい口しょうゆ	1.50	しお	0.60
しお	0.40	カットわかめ	1.00	酒	1.50	けずりぶし	2.00
けずりぶし	2.00	きゅうり	40.00	* 薄力粉	4.00	水	120.00
水	150.00	かまぼこ	5.00	* こい口しょうゆ	4.00		
		酢	2.00	酒	2.00	* 鶏肉もも皮なし	50.00
さんま開き	50.00	三温糖	0.80	みりん	4.00	しお	0.10
大根	20.00	* うす口しょうゆ	1.80	三温糖	0.50	こしょう	0.01
* こい口しょうゆ	3.50	白いりごま	1.00	とうがらし粉	0.01	酒	1.00
みりん	1.20	白すりごま	0.50			三温糖	2.00
片栗粉	0.60					* こい口しょうゆ	4.00
だし汁	2.30					みりん	1.50
						古老柿ペースト	0.50
						だし汁	10.00
						片栗粉	0.70
						しいたけ	4.00
						水菜	15.00
						にんじん	10.00
						大根	20.00
						* 淡口しょうゆ	2.00
						三温糖	0.30
						白すりごま	2.00
						柿酢	0.50
						酢	1.00

食べたら歯をみがこう!

お月見の日 献立

今月の食べもの

さつまいも

秋といえばさつまいも。さつまいもは、「コロンブス」というぼうけんが世界中に広めたおいしいです。さつまいも、今のかごしま県から広まったので、「さつまいも」といいます。おきなわから来たという意味で「リゅうきゅういも」、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。天ぷらやふかしいもにしたり、おみそするやカレーに入れてもおいしいよ。

「むらさきいも」という、皮だけでなく中までむらさきのおいももあります。

田小3年 給食なし

うじたわらの日

おなか Good

夏バテ退治

夏バテちゃん

食のめ、今日も、べたくな、い

あつ

そんなときは、ボクたちの出番だ!

きゅうり、トマト、たまご、ハム

じゃじゃーん!! 冷やしうどんの完成!!

ボクたちをのせる

退散

おいしい! 元気!

食欲のない日でも、栄養バランスを大切に!