



☆ 今月の目標： 食事と健康について知ろう

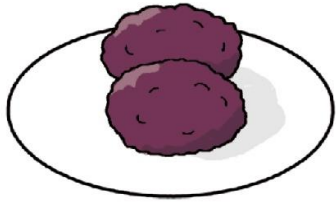
日	曜日	献立名			エネルギーの もとなる食品	体を作る もとなる食品	体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート				
2	火	○	むぎ麦ごはん	チキンカレー ひじきとハムのサラダ フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さんおんとう はくりきこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ チーズ ひじき だいず ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな きゅうり もも レモン みかん パイナップル	632kcal 23.1g 17.6g 2.0g
3	水	○	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 千草和え ゴーヤチャンプルー オレンジ	こめ はくりきこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ハム ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな ゴーヤ たまねぎ オレンジ	620kcal 28.5g 20.6g 2.0g
4	木	○	むぎ麦ごはん	麻婆豆腐 ナムル ココア豆	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま グラニューとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいず	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ にら こまつな もやし	627kcal 29.7g 22.4g 1.7g
5	金	○	さつまいも パン	タンドリーチキン バジリコサラダ ミネストローネスープ 船橋産の梨	さつまいもパン あぶら はるさめ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ひよこまめ レンズまめ	にんにく しょうが にんじん きゅうり こまつな コーン たまねぎ セロリー キャベツ トマト なし	627kcal 27.1g 24.4g 2.0g
8	月	○	むぎ麦ごはん	鯖の葱山椒焼き 納豆和え なすとピーマンの味噌炒め パイナップル	こめ むぎ ごま あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう さば なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	ねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ なす ピーマン さやいんげん にんにく たまねぎ パイナップル	621kcal 28.9g 20.4g 1.7g
9	火	○	むぎ麦ごはん	レバーのレモンソース 茎わかめの和え物 なめこ汁 りんご	こめ むぎ あぶら でんぶん あぶら じゃがいも さとう さんおんとう	ぎゅうにゅう レバー くきわかめ みそ とうふ わかめ あぶらあげ	レモン ねぎ にんじん もやし こまつな きゅうり なめこ りんご	622kcal 25.6g 19.5g 1.8g
10	水	○	チキンライス	水菜とごぼうのサラダ ABCスープ グレープゼリー	こめ あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま マカロニ さとう	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ベーコン かんてん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース みずな ごぼう きゅうり コーン キャベツ こまつな ぶどうジュース	620kcal 21.3g 20.7g 1.9g
11	木	○	ごはん	鯖のハニーマスタード風味 コーンサラダ とうにゅう 豆乳スープ みかん	こめ でんぶん あぶら はちみつ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく いんげんまめ とうにゅう	こまつな にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ みかん	621kcal 28.4g 18.3g 1.8g
12	金	○	ソフト麺	ミートソース ごまドレッシングサラダ キャロットケーキ	ソフトめん あぶら さんおんとう こめ バター さとう ごま はくりきこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ チーズ とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり もやし こまつな レタス にんじんジュース	633kcal 26.6g 18.8g 2.0g
16	火	○	むぎ麦ごはん	ぼらの甘酢あんかけ 切り干し大根のサラダ 根菜汁 オレンジ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぼら ハム ぶたにく なまあげ	ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう しいたけ だいこん こまつな オレンジ	633kcal 27.5g 19.8g 1.7g
18	木	○	むぎ麦ごはん	豆腐のカレー煮 中華和え スイートポテト	こめ むぎ バター あぶらさんおんとう でんぶん ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム いんげんまめ	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ にんじん だけのこ こまつな きゅうり もやし コーン	657kcal 26.7g 20.7g 1.7g
19	金	○	むぎ麦ごはん	豆腐の真砂揚げ ごま和え さつま汁	こめ むぎ ごま でんぶん はくりきこ さとう あぶら こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく もずく えび しらす とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ こまつな もやし しょうが だいこん ごぼう ねぎ	620kcal 23.6g 20.1g 1.8g
22	火	○	おはぎ	鯖のカレー焼き 大根の和え物 豚汁	こめ もちごめ ごま さとうこんにやく あぶらじゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ さば ハム ぶたにく なまあげ みそ	しょうが もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ	636kcal 31.3g 27.0g 2.0g
24	水	○	黒コッペパン	船橋産すずきの唐揚げ梨マリネソース かぶのサラダ カラフル野菜の卵スープ グレープフルーツ	コッペパン でんぶん あぶら さとう パンこ ごま	ぎゅうにゅう すずき ハム とりにく レンズまめ チーズ たまご	なし レモン かぶ にんじん きゅうり キャベツ こまつな コーン グレープフルーツ	620kcal 32.7g 21.8g 2.1g
25	木	○	わかめごはん	生揚げのみそだれ焼き 小松菜の辛子和え 豚肉と大根の旨煮	こめさんおんとう ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ とりにく みそ ぶたにく こんぶ さつまあげ	しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん しいたけ	620kcal 27.2g 21.6g 2.0g
26	金	○	さつま芋ごはん	ニラ入り卵焼き 五色和え 根菜としめじの味噌汁 ぶどう	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ツナ くきわかめ なまあげ みそ	にら たまねぎ コーン もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ しめじ ぶどう	620kcal 26.3g 21.9g 2.1g
29	月	○	ごまごはん	鰯の南蛮漬け 五目きんぴら だまこ汁	こめ でんぶん あぶらさんおんとう ごまあぶらこんにやく だまこもち ごま	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく	ねぎ ごぼう れんこん にんじん ピーマン だいこん まいたけ こまつな	631kcal 25.4g 18.5g 1.9g
30	火	☆☆☆「お誕生日献立」 9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆☆						
		○	ココア 揚げパン	ポトフ カミカミごぼうサラダ オレンジ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも グラニューとう ごま エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー こまつな かぶ ごぼう きゅうり オレンジ	627kcal 23.9g 24.4g 2.0g

仕入れの都合により、変更する場合があります



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
② 草もち
③ 鏡もち

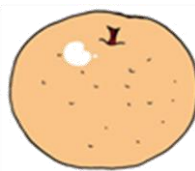


正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。

「船橋産旬の食材を食べて知る日」

9月は「梨」「すずき」「小松菜」です。

船橋のみずみずしくおいしい梨を味わいましょう。24日は船橋でとれた「すずき」に船橋の「梨」のソースをかけます。



ひとくち 一口メモ
 よくかんで食べよう
「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 梨
 よくかんで食べよう
 しゅうぶん ひ にち こんだて 秋分の日(23日) 献立
「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 すずき・梨
「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 小松菜
 よくかんで食べよう

ますがご了承ください。

