



9月給食だより



2019. 9月 輪島中学校



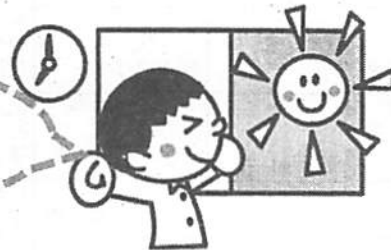
体内時計、乱れていませんか?



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。



朝の光を浴びよう!



給食レシピ紹介 キッシュ (オープン用の丸型紙カップ2こ分)

- ・ハム(短冊切り) 1枚
- ・玉ねぎ(5ミリスライス) 中1/4個分
- ・ほうれん草(ゆでて細かく刻む) 1/4束
- ・エリンギ(小さく切る) 1/2本
- ・とろけるチーズ 適量

オリーブオイルでかっこの内の材料を炒めて塩こしょう、コンソメで調味し、カップに詰める。

卵、牛乳、生クリームを混ぜ合わせ、カップに注ぐ。チーズをのせて焼く。

- ・卵 LL 1個 牛乳 30cc 生クリーム 小さじ1
- ・塩、こしょう、コンソメ オリーブオイル

180℃で10~15分



今月のメニューより

13日(金) お月見献立

- * とりごぼうごはん
- * のっぺい汁
- * うさぎ型ハンバーグ
和風ソース
- * ゆでブロッコリー
- * 牛乳



20日(金) ラグビーW杯献立

- * 麦ごはん
- * ビーフストロガノフ
- * オリヴィエサラダ
- * ミニトマト
- * ラグビーボール型チーズ
- * 牛乳

ラグビーワールドカップ、日本の対戦国「ロシア」の料理に挑戦します。

予定献立表

輪島中学校

令和元年 9月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
9	2	月	豚丼、牛乳、味噌汁、 きゅうりの南蛮漬け	牛乳、豚肉、 油揚げ、 わかめ	むぎ飯、 砂糖、油、 じゃがいも	しょうが、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、しらたき、 ほうれんそう、きゅうり	822	31.2	24.0
	3	火	ごはん、牛乳、五目スープ、 石川産はたはた唐揚げ、 きんぴらごぼう	牛乳、ベーコン、 はたはた、 豚肉	米、 油、ごま、 砂糖	たまねぎ、にんじん、もやし、 ごまつな、しらたき、 ごぼう、ピーマン	806	28.3	26.7
	4	水	キムタクごはん、牛乳、かきたま汁、 野菜コロッケ、 ゆでブロッコリー	牛乳、 豚肉、卵、 なると	むぎ飯、油、 でん粉、 コロッケ	キムチ、たまねぎ、ごまつな、 人参、たくあん、えのきたけ、 ほうれんそう、ブロッコリー	759	26.3	23.3
	5	木	セルフチーズバーガー、牛乳、 ワンタンスープ、 海藻サラダ	牛乳、ハンバーグ、 チーズ、 豚肉、海藻	パン、 砂糖、油	にんじん、しいたけ、 チンゲンサイ、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン	779	36.5	32.1
	6	金	「体育祭」 カレーライス、牛乳、 フルーツのゼリーあえ	牛乳、 豚肉、 チーズ	むぎ飯、じゃがいも、 あわせゼリー、 ナタデココ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、すりおろしりんご、 みかん、もも、パイン、バナナ	986	26.3	23.0
	9	月	ごはん、牛乳、 野菜スープ、 すぶた、くだもの	牛乳、ベーコン、 豚肉、 うすら卵	米、でん粉、 じゃがいも、 油、砂糖	キャベツ、人参、えのきたけ、 しょうが、たまねぎ、ピーマン、 たけのこ、しいたけ、ぶどう	926	27.6	28.1
	10	火	ごはん、牛乳、 豚汁、ハムエッグ、 キャベツのごま酢あえ	牛乳、豚肉、 とうふ、ハム、 卵、油揚げ	米、 じゃがいも、 ごま、砂糖	にんじん、ねぎ、だいこん、 こんにゃく、パセリ、 キャベツ	834	34.6	25.6
	11	水	ごはん、牛乳、肉じゃが、 ちくわのチロリアン揚げ、 ひじきのかみかみサラダ	牛乳、豚肉、竹輪、 卵、粉チーズ、 さきいか、ひじき	米、じゃがいも、 砂糖、油、 鶏力粉、ごま	にんじん、たまねぎ、 しらたき、ゆり、 コーン	891	32.3	22.5
	12	木	バターロール、牛乳、 コーンポタージュ、 ラザニア風、ミモザサラダ	牛乳、ベーコン、 生クリーム、豚挽肉、 チーズ、卵、ハム	バターロール、 マカロニ、じゃが芋、 米粉、バター、油、砂糖	コーン、たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン	932	33.1	35.4
	13	金	「お月見献立」 とりごぼうごはん、牛乳、のっぺい汁、 うさぎハンバーグ、 ゆでブロッコリー	牛乳、鶏肉、 油揚げ、 ハンバーグ	むぎ飯、 砂糖、さといも、 でん粉	にんじん、ごぼう、だいこん、 ねぎ、こんにゃく、 ブロッコリー	840	32.0	25.2
	17	火	飛梅ごはん、 牛乳、いりどり、 小松菜の炒め煮	牛乳、鶏肉、竹輪、 うすら卵、 油揚げ	米、 じゃがいも、 砂糖、油	梅、ごぼう、にんじん、たけのこ、 こんにゃく、えだまめ、 しいたけ、ごまつな、はくさい	847	31.0	23.9
	18	水	ごはん、牛乳、 柳川風煮、 ジャーマンポテト、のり	牛乳、豚肉、 卵、あさり、 ウインナー、のり	米、ふ、砂糖、 じゃがいも、 バター、油	ごぼう、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 小松菜、パセリ	837	33.6	21.8
	19	木	ミルク食パン、牛乳、いちごジャム、 クリームシチュー、ツナサラダ、 りんごゼリー	牛乳、鶏肉、 あさり、ツナ、 わかめ	パン、ジャム、 じゃがいも、バター、 米粉、油、ごま、ゼリー	にんじん、たまねぎ、 コーン、パセリ、 キャベツ、きゅうり	794	29.2	28.9
	20	金	「ラグビーW杯献立」 麦ごはん、牛乳、ビーフストロガノフ、 オリヴィエサラダ、プチトマト、 ラグビーチーズ	牛乳、牛肉、 豚肉、ハム、 チーズ	むぎ飯、油、 鶏力粉、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、ブロッコリー、赤ピーマン、 きゅうり、コーン、ミニトマト	819	30.6	28.2
	24	火	ごはん、牛乳、キムチスープ、 あおのりポテト、 こんぶ入りきんぴら	牛乳、豚肉、とうふ、 梅のり、卵、 さつま揚げ、昆布	米、砂糖、 じゃがいも、 油、ごま	キムチ、はくさい、にんじん、 しめじ、えのきたけ、 たまねぎ、にら、ごぼう	859	30.4	23.8
	25	水	栗ごはん、牛乳、 味噌汁、ちくわのしょうが揚げ、 五目豆	牛乳、油揚げ、 竹輪、だいず、 豚肉、昆布	米、麦、むきぐり、 ごま、さといも、 砂糖、でん粉、油	はくさい、ほうれんそう、 こんにゃく、にんじん、 しょうが	807	29.8	22.8
	26	木	ミルクロール、牛乳、バイザンヌスープ、 キッシュ、ひじきのマリネ、 デザート	牛乳、ベーコン、 ハム、卵、チーズ、 生クリーム、 ひじき	パン、じゃがいも、 油、砂糖、 デザート	かぶ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、にんにく、エリンギ、 ほうれんそう、きゅうり	766	29.7	30.4
	27	金	ごはん、牛乳、マーボーとうふ、 春雨のあえもの、 バナナ	牛乳、 とうふ、 豚ひき肉	米、油、砂糖、 でん粉、 はるさめ、ごま	たまねぎ、にら、にんじん、 にんにく、しょうが、しいたけ、 きゅうり、バナナ	833	28.3	21.6
	30	月	ジャンバラヤ、牛乳、 ミートボールスープ、 マカロニサラダ	牛乳、 ウインナー、 ミートボール	むぎ飯、 油、バター、 マカロニ	赤ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、 えのきたけ、きゅうり	852	28.0	29.0

☆こんだてでは材料の都合により変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。