

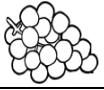


平成21年9月中学校給食献立予定表(1)

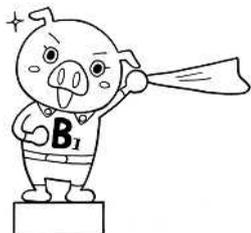
春日井市学校給食センター

今月の献立目標「ビタミンB1をとろう」

2学期が始まりました。夏の暑さと長い夏休みで生活リズムがくずれ、体力が低下している人もいるでしょう。そこで、今月は、疲れた体を早く回復し、元気に過ごせるようにビタミンB1を多く含む食べ物を献立に取り入れました。

月	火	水	木	金
'ビタミンB1で疲労回復!!' ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれる糖質を体内でエネルギーに変える働きがあります。そのため、糖質をたくさんとっている人、運動量が多い人、疲れやすい人には、ビタミンB1が特に必要になります。 			3日 麦ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ 春日井の巨峰 (4個) 卓上フレンチ ドレッシング	4日 ごはん 牛乳 沢煮わん 五目ひじき 冷凍洋梨
7日 くるロールパン 牛乳 ミートボールの トマト煮 フルーツゼリー	8日 白玉うどん 牛乳 五目うどんの具 白魚とナッツの 揚げ物	9日 麦ごはん 牛乳 マーボ豆腐 てんしんかに玉 干し小魚	10日 ごはん 牛乳 春日井のとうがんの カレースープ 里芋コロケ ミックスナッツ	11日 雑穀ごはん 牛乳 ハンバーグの きのおろしかけ きゅうりの ゆかりあえ
14日 わかめごはん 牛乳 豚汁 生揚げのたれかけ (3個) 梨ゼリー	15日 バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ ヒレカツ 冷凍みかん 卓上マヨネーズ 卓上中濃ソース	16日 ごはん 牛乳 だんご汁 親子そば 手巻きのり	17日 ソフトめん はっこう乳 肉みそかけ じゃがいもの ホイル包	18日 ごはん 牛乳 筑前煮 さば銀紙焼 おはぎ
< ビタミンB1を多く含む食べ物 > 			24日 ミルクロールパン 牛乳 チキンビーンズ ごぼうサラダ	25日 ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ おひたし のり佃煮 冷凍パイナップル
28日 ごはん 牛乳 白花豆のポタージュ ケチャップポーク ボイルキャベツ	29日 麦ごはん 牛乳 五目きんぴら さんまの塩焼 枝豆	30日 麦ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンバ 冷凍アプリコット	春日井の巨峰 3日の巨峰は、春日井市桃山町の尾関農園で作ったものです。給食で使うのも今年で5年目となり、収穫体験もしています。とてもおいしい巨峰です。尾関農園の皆さんに感謝して食べましょう。 	

都合により献立を変更する場合があります。



10日の「とうがんのカレースープ」のとうがんは春日井産です。
28日の「ケチャップポーク」は応募献立です。

