

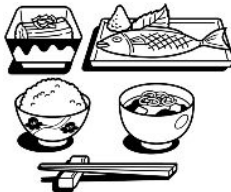


平成22年9月中学校給食献立予定表(1)

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」

夏の疲れをとるために、ビタミンB1をしっかりとりましょう。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えて、疲労回復に効果があり、脳や神経の機能を正常に保つ働きがあります。部活などで運動量の多い人は、エネルギーが活発に作られるため、炭水化物と一緒にビタミンB1を積極的にとりましょう。ビタミンB1は、豚肉・大豆・うなぎ・落花生などに多く含まれていますが、体の中に蓄えておくことができないので、毎日とることが大切です。

月	火	水	木	金
9月20日は敬老の日です。 日本は世界一の長寿国ですが、その長寿を支えているのが日本食と言われています。ごはんを中心に、魚、いもや野菜の煮物、おひたしなどがそろったヘルシーな日本食は、栄養バランスが整っています。敬老の日には、伝統的な日本の食文化を見直し、できればおじいさんやおばあさんと、家族みんなで食卓をかこんで楽しく食事をしましょう。				3日 麦ごはん 牛乳 カレーシチュー コールスローサラダ ミックスナッツ 卓上ドレッシング
6日 中華麺 牛乳 五目ラーメンスープ 豚肉と大豆の スタミナ揚げ 野菜ジュース	7日 ごはん 牛乳 豚汁 ひじきの五目煮 ☆巨峰(4個)	8日 麦ごはん 牛乳 卵とじ けんちんしのだの たれかけ 冷凍ラ・フランス	9日 ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが おひたし のり佃煮	10日 バターロールパン 牛乳 ミネストローネ 里いもコロケ 冷凍みかん
13日 麦ごはん 牛乳 大豆と昆布のうま煮 さけの塩焼 もやしのゆかりあえ	14日 麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ パナナ	15日 たきこみごはん 牛乳 ししゃもフライの ごまみそかけ(3尾) えだ豆 ヨーグルト	16日 ミルクロールパン 牛乳 じゃがいもスープ ハンバーグの トマトソース アーモンド入り 干し小魚	17日 麦ごはん 牛乳 八宝菜 海鮮揚げぎょうざ (3個) ミニトマト(3個)
	21日 ごはん 牛乳 とうがんの味噌汁 まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	22日 ごはん 牛乳 牛丼の具 五目卵焼 お月見ゼリー		24日 サンドイッチ ロールパン 牛乳 大豆のインド煮 ウイナーと キャベツのソテー 冷凍みかん
27日 ごはん 牛乳 三州煮 さばの銀紙焼 きゅうりの ごまじょうゆあえ	28日 麦ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 ごま大学 キウイフルーツ (1/2個)	29日 ソフト麺 はっこう乳 ミートソース ★ツナとかぼちゃの サラダ 卓上マヨネーズ	30日 スライスパン 牛乳 コーンポタージュ フルーツミックス ごまクリーム	



◎都合により献立を変更する場合があります。

◎7日の☆「巨峰」は春日井産です。

◎29日の★「ツナとかぼちゃのサラダ」は
 応募献立です。



手軽にできる野菜料理

ツナとかぼちゃのサラダ

＜材料4人分＞

かぼちゃ 120g
 ツナ 40g
 たまねぎ 60g
 塩 少々
 こしょう 少々
 マヨネーズ 40g

今月の給食に登場する応募献立です。

- ① かぼちゃを電子レンジにかけて取り出し、やわらかくなったかぼちゃを3cm角に切り、ボールに入れて塩・こしょうをする。
- ② たまねぎを薄切りにする。
- ③ かぼちゃが冷めたらツナを入れ、マヨネーズで和える。