

令和5年度 9月

げんきそう

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
9月4日は給食センター3周年記念給食です			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 『AGUMOGU』は、「阿久比町の子どもたちが、もぐもぐとおいしく食べるように」と願って、町内の子どもたちが名付けてくれた愛称です。 </div>		
4	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		阿久比町産なすのみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	なす かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	
		ポークステーキの和風ソースかけ	豚肉	玉ねぎ 大根 にんにく しょうが	砂糖 でんぷん
		小松菜のおかか和え	かつお節	小松菜 にんじん キャベツ 切り干し大根	砂糖
		蒲郡みかんプチゼリー		みかん	砂糖
5	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		八宝湯	豚肉	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ	ごま油 でんぷん
		レバー入りつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	米粉 砂糖 菜種油 でんぷん
		ひじき入り中華サラダ	まぐろ ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま ごま油 砂糖
6	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		とうがんのそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	にんじん とうがん 枝豆 しいたけ こんにゃく	でんぷん
		れんこんチップス		れんこん	菜種油
		切り干し大根とハムのごま酢和え	ハム	にんじん 切り干し大根 きゅうり	ごま 砂糖
7	木	小型ロールパン 牛乳	牛乳		パン
		トマトスパゲッティ	ベーコン	にんじん トマト 玉ねぎ エリンギ にんにく	スパゲッティ オリーブ油 砂糖
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	バジル しょうが	オリーブ油
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング
8	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		実だくさん汁	豚肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	でんぷん
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ		米粉 砂糖
		巨峰プチゼリー		巨峰	砂糖
11	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		玉ふ汁	豆腐 かまぼこ わかめ	小松菜 玉ねぎ えのきたけ	玉ふ
		なすみそメンチカツ	豚肉 大豆 みそ	なす 玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 菜種油
		卵の花の炒り煮	豚肉 おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油
12	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん ごま油
		ビーフン炒め	まぐろ	キャベツ もやし しょうが	ビーフン 砂糖 ごま油
		冷凍みかん		みかん	
13	水	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん
		和風汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節	にんじん 小松菜 白菜 ねぎ しいたけ	でんぷん
		ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉	梅肉 大葉	パン粉 小麦粉 菜種油 砂糖
		大根サラダ	まぐろ	大根 切り干し大根 きゅうり とうもろこし	ドレッシング
14	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		かき卵汁	卵 鶏肉 豆腐	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	でんぷん
		ごぼう入りつくね (年中から2個)	鶏肉 大豆	玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖 菜種油
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 ひじき ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 ごま油
15	金	ナン 牛乳	牛乳		ナン
		キーマカレー	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	砂糖 小麦粉 菜種油
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ バジル	じゃがいも 菜種油
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	黄桃 みかん パイン	砂糖

19日(火)から裏面になります。

日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
19	火	ごはん	牛乳		ごはん
		豆腐汁	豆腐	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	
		ししゃもフライのレモンじょうゆかけ	ししゃも	レモン	パン粉 小麦粉 菜種油 砂糖
		もやしのごま和え	ハム	にんじん ほうれん草 もやし	ごま 砂糖
20	水	ごはん	牛乳		ごはん
		春雨スープ	鶏肉 豆腐	にら にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ	春雨 ごま油
		えびしゅうまいの甘酢あんかけ(2個)	えび たら	玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 植物油
		チャーハンの具	いか	にんじん ピーマン 玉ねぎ とうもろこし エリンギ にんにく しょうが	オリーブ油
21	木	麦ごはん	牛乳		麦ごはん
		肉じゃが	豚肉 揚げはんぺん	にんじん さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 菜種油
		焼きさばのおろしかけ	さば	大根	砂糖 でんぷん
		野菜の大豆和え	鶏肉 大豆	にんじん 小松菜 キャベツ	砂糖
22	金	ごはん	牛乳		ごはん
		沢煮椀	豚肉	にんじん ごぼう もやし ねぎ たけのこ	
		けんちん信田のごまだれかけ(年少まで1/2個)	豆腐 油揚げ たら ひじき	にんじん	砂糖 ごま でんぷん 植物油
		れんこんのきんぴら	揚げはんぺん	にんじん れんこん ピーマン こんにゃく	砂糖 ごま油
25	月	ごはん	牛乳		ごはん
		生揚げの旨煮	生揚げ 鶏肉	にんじん たけのこ 玉ねぎ 枝豆 しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん
		豆腐団子(年中から2個)	鶏肉 豆腐 ひじき	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	でんぷん パン粉 菜種油 砂糖
		キャベツのたくあん和え		キャベツ たくあん もやし きゅうり	砂糖 ごま
26	火	ごはん	牛乳		ごはん
		とうがん汁	鶏肉 えび	とうがん にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ	でんぷん
		野菜はんぺんのたれかけ	たら	にんじん キャベツ とうもろこし	砂糖 でんぷん 植物油
		切り干し大根の含め煮	豚肉 大豆 油揚げ	切り干し大根 にんじん さやいんげん しいたけ	砂糖 ごま油
27	水	中華めん	牛乳		めん
		ワンタンスープ	焼き豚 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 チンゲン菜 えのきたけ	ワンタン ごま油 でんぷん
		揚げ鶏のねぎソース	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが	菜種油 砂糖 でんぷん
		海藻の中華和え	わかめ ぶりのり 昆布 とさかのり	赤ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 ごま油
28	木	ごはん	牛乳		ごはん
		高野豆腐の卵とし煮	卵 高野豆腐 鶏肉 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん
		豚肉となすのみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ	なす キャベツ しょうが	砂糖 菜種油 でんぷん
		黄桃		黄桃	砂糖
29	金	ごはん	牛乳		ごはん
		湯葉のすまし汁	豆腐 湯葉 かまぼこ	小松菜 玉ねぎ えのきたけ	
		里芋コロッケ	鶏肉		里芋 砂糖 小麦粉 菜種油
		いかときゅうりの酢の物	いか わかめ	きゅうり もやし とうもろこし	砂糖 ごま
★月見デザート		みかん	砂糖		

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。

＜今月の阿久比町産の野菜＞

なす



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。阿久比町立学校給食センターAGUMOGU(あくもぐ) TEL48-5111 FAX48-5114

※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。