

09月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 魚のピザ風 コールスローサラダ かきたまスープ	スキムミルク (手作り) バナナホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、押麦、砂糖	白身魚、卵、スキムミルク、ピザ用チーズ、牛乳、ハム	バナナ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、ねぎ、パセリ粉	お茶 ウエハース
2	水	ごはん 元気団子 ごまマヨサラダ 果物	スキムミルク 味付けパン	米、油、押麦、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、すりごま	鶏ひき肉、スキムミルク、焼き豆腐、鶏しほ、ウインナー、卵、牛乳、かつお節	キャベツ、オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、しょうが、あおのり	牛乳 コーンフレーク
3	木	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	お茶 (手作り) しめじごはん	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、ちくわ、からあげ	なし、きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しめじ、いんげん	牛乳 ボーロ
4	金	ごはん 魚のみそ煮 ピーマンの塩こんぶあえ けんちん汁	スキムミルク せんべい	米、さといも、押麦、砂糖、ごま、ごま油	さば、スキムミルク、木綿豆腐、油揚げ、麦みそ	もやし、ピーマン、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	お茶 クラッカー
5	土	ごはん チャンプルー パインサラダ 果物	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、ごま油、油、はちみつ	木綿豆腐、豚肉、卵、スキムミルク	キャベツ、バナナ、きゅうり、パイン缶、にんじん、パイナップル濃縮果汁、レモン果汁	お茶 ウエハース
6	日						
7	月	ごはん 酢豚 もやしのナムル 果物	スキムミルク (手作り) レーズン入り蒸しパン	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、押麦、片栗粉、ごま油	豚肉、スキムミルク、卵、ちくわ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、干ししいたけ	お茶 せんべい
8	火	ごはん 魚のみそマヨ焼き リャンバンサンス かきたま汁	スキムミルク ビスケット	米、押麦、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、油	白身魚、卵、スキムミルク、ハム、みそ	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、わかめ	お茶 クラッカー
9	水	ごはん 切干大根の炒め煮 ちくわとじゃがいもの磯部揚げ 果物	スキムミルク (手作り) オレンジゼリー カルテツウエハース	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、押麦、ごま	豚肉、スキムミルク、ちくわ、さつま揚げ、油揚げ、だいず、卵	りんご、オレンジ天然果汁、みかん缶、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース、こんぶ、かんてん、あおのり	お茶 ボーロ
10	木	おにぎり 五目ラーメン ツナとトマトのサラダ 果物	スキムミルク カステラ	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	スキムミルク、焼き豚、ツナ油漬缶	バナナ、トマト、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁	お茶 せんべい
11	金	ごはん 大豆とえびのかき揚げ キャベツの中華風サラダ 果物	お茶 (手作り) 青菜ごはん	米、油、片栗粉、小麦粉、押麦、砂糖、ごま、ごま油	だいず水煮缶詰、えび、卵、かにかまぼこ、しらす干し	パイナップル、キャベツ、こまつな、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり	お茶 クッキー
12	土	ごはん しょうが焼き ジャーマンポテト	スキムミルク クラッカー	米、じゃがいも、押麦、油	豚肉、スキムミルク、ベーコン	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが、パセリ粉	お茶 果物
13	日						
14	月	ごはん ささみのフライ キャベツのおかか和え みそ汁	スキムミルク せんべい	米、油、パン粉、小麦粉、押麦	鶏ささ身、スキムミルク、卵、麦みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、なす、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	お茶 ビスケット
15	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 梅サラダ スープ	お茶 (手作り) フルーツアイス	米、玄米フレーク、押麦、マカロニ、油、パン粉、はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、アイスクリーム、鶏ひき肉、鶏ささ身、ツナ水煮缶、ベーコン、卵、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、みかん缶、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、うめ干し、わかめ	お茶 クラッカー
16	水	ごはん きのこカレー チーズサラダ 果物	スキムミルク クッキー	じゃがいも、米、カレールウ、押麦、マヨネーズ、油	豚肉、スキムミルク、チーズ、ハム	なし、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ	お茶 せんべい

今 治 市 (一 般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ごはん 五目豆 しらす和え 果物	スキムミルク （手作り） サーターアングギー	米、小麦粉、ホッ トケーキ粉、しら たき、砂糖、油、 押麦、ごま	鶏もも肉、スキム ミルク、だいず、 卵、ちくわ、しら す干し、牛乳	オレンジ、キャベツ、 きゅうり、れんこん、 にんじん、ごぼう、え のきたけ、いんげん、 こんぶ	牛乳 ウエハース
18	金	ごはん 煮魚 さきいかのサラダ みそ汁	スキムミルク せんべい	米、押麦、マヨ ネーズ、砂糖	あかうお、木綿豆 腐、スキムミル ク、麦みそ、さき いか、油揚げ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、ねぎ、しょ うが、カットわかめ	お茶 ビスケット
19	土	ごはん マーボーなす もやしのごま酢あえ 果物	スキムミルク クッキー	米、押麦、油、砂 糖、片栗粉、ご ま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、スキムミル ク、かにかまぼ こ、麦みそ	バナナ、なす、もや し、ねぎ、にんじん、 こまつな、にんにく、 しょうが	お茶 クラッカー
20	日						
21	月	敬老の日	《秋分の日》 秋分の日は、「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」祝日と定められて います。 この日によく供えられる「おはぎ」には、祖先を供養する気持ちや感謝の気持ち を伝えるといった意味も込められているそうです。 ～「おはぎ」？「ぼたもち」？どう違うの？～ 季節の花に見立てて、春のものをぼたもち（牡丹餅）、秋のものをおはぎ（お 萩）と呼ぶ説。こしあんで作ったものをぼたもち、粒あんで作ったものをおはぎ と呼ぶ説。またあんで包んだものをぼたもち、きなこを使ったものをおはぎと呼 ぶ説など。地方によって呼び方はいろいろ違うようです。今治地域では、一般的 に「おはぎ」と呼び方が多いようです。				
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	おにぎり いもたき ピーマンのじゃこ炒め 果物	スキムミルク （手作り） 米粉のパンケーキ	ゆでうどん、さと いも、米、米粉、 砂糖、油、パ ター、ごま	鶏もも肉、牛乳、 スキムミルク、油 揚げ、卵、しらす 干し	オレンジ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、 ねぎ	お茶 ビスケット
25	金	ごはん 魚のフライ・タルタルソース トマトサラダ ジュリエヌスープ	スキムミルク バーンクーヘン	米、油、マヨネー ズ、小麦粉、パン 粉、押麦、砂糖	白身魚、スキムミ ルク、卵、ベーコ ン、ハム、チー ズ、牛乳	キャベツ、トマト、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、らっきょう （甘酢漬）、ねぎ	お茶 ポーロ
26	土	ごはん そぼろ煮 切干し大根のごま和え 果物	スキムミルク クラッカー	じゃがいも、米、 しらたき、砂糖、 押麦、油、マヨ ネーズ、ごま	鶏ひき肉、スキム ミルク、ちくわ、 かにかまぼこ	なし、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、グリ ンピース、切り干しだい いこん	お茶 ウエハース
27	日						
28	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのミルクサラダ みそ汁	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、 押麦、マヨネー ズ、油、砂糖	鶏もも肉、スキム ミルク、ハム、麦 みそ、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、 コーン、にんじん、し めじ、マーマレード、 ひじき、ねぎ	お茶 クッキー
29	火	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツと切干大根のコールスロー スライストマト	スキムミルク （手作り） フレンチトースト	米、食パン、片栗 粉、油、押麦、砂 糖、マヨネーズ、 無塩バター	さば、牛乳、スキ ムミルク、卵、ハ ム	トマト、キャベツ、レ モン、コーン、きゅ うり、切り干しだい いこん、しょうが	お茶 ポーロ
30	水	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め 小松菜ともやしのごまあえ 果物	スキムミルク いもけんぴ	米、押麦、油、砂 糖、ごま	牛肉、スキムミル ク、ちくわ	バナナ、もやし、こま つな、キャベツ、たま ねぎ、ピーマン、にん じん、しょうが	お茶 ビスケット

～新米の季節です～

新米が出回り、お米がおいしい季節になりますね。お米は和食に欠かすことができない、日本の主食です。しかし食の欧米化が進み、お米の消費量は年々減少しています。お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、消化分解されて「ブドウ糖」になり、脳のエネルギー源になります。炭水化物のほかにたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素も含まれています。また、「粒食」であるごはんは、消化吸収が緩やかなので、腹持ちもよく、うどんやパンなどより噛む回数が多いので、脳の発育やあごの発達の手助けをしてくれます。さらに和食だけではなく、洋食や中華などいろいろな料理との相性も良く、魚やお肉などの主菜と野菜などの副菜を組み合わせれば、バランスの良い食事をとることができます。お米を食べると、体にいいことがたくさんありますよ。この機会にお米をゆっくり味わってみましょう。