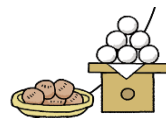




9月こんだて表



令和6年9月号
中学校
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
3火		牛乳 食パン ハンバーグケチャップソース キャベツサラダ コーンクリームスープ	ハンバーグ とり肉 豆乳	牛乳	パン 砂糖	ドレッシング ホワイトルウ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ
4水		牛乳 救給カレー すいじん汁 ヨーグルト	とり肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも すいとん	カレールウ 油	とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ トマト 大根 にんじん こんにゃく ねぎ 防災の日献立
5木		牛乳 ご飯 ししゃもフライ もやしときゅうりの青じそ和え 冬瓜汁	とり肉	牛乳 ししゃもフライ	米 でんぷん	油 ドレッシング	もやし きゅうり 冬瓜 にんじん こまつな しょうが
6金		牛乳 麦ご飯 豚キムチ 中華スープ	豚肉 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖	ごま油	にんにく しょうが キムチ もやし チンゲンサイ たまねぎ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ
9月		牛乳 ご飯 とりのからあげ ナムル 中華コンスーフ	とり肉 卵	牛乳	米 でんぷん でんぷん	油 ドレッシング	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ
10火		牛乳 ナン キーマカレー ポテトサラダ	とり肉 大豆	牛乳	ナン レンズ豆 じゃがいも	カレールウ 油 エッグケアマヨネーズ	しょうが たまねぎ トマト にんじん フロccoli
11水		牛乳 麦ご飯 エビチリ 中華サラダ わかめスープ	えび 豚肉	牛乳 わかめ	米 大麦 でんぷん	油 ドレッシング ごま油	きゅうり にんじん もやし たまねぎ しめじ にんじん
12木		牛乳 ソフトめん きつねうどん汁 おにまん ゆで枝豆	とり肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	牛乳	ソフトめん さつまいも 砂糖 ホットケーキミックス	油	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ 枝豆
13金		牛乳 まぜて～ 菜ご飯 さといものどろろ煮 みだらし団子	とり肉 厚揚げ	牛乳	米 さといも 砂糖 でんぷん 白玉 砂糖 でんぷん		日野菜 にんじん さやいんげん こんにゃく ひのなちゃんの日 十五夜
18水		牛乳 麦ご飯 ポークしゅうまい 味付けきゅうり 麻婆豆腐	ポークしゅうまい 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま油	きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ
19木		牛乳 ご飯 鶏飯(けいはん)の具 鶏飯の汁 がね(かき揚げ) いよかんゼリー	とり肉 卵	牛乳	米 砂糖 砂糖 さつまいも 天ぷら粉 いよかんゼリー	油	さやいんげん しいたけ にんじん レモン ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 国スボ降スボ開催めぐり～鹿児島県～
20金		牛乳 ご飯 さばの塩焼き かき揚げ和え 厚揚げのみぞ汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳	米		キャベツ こまつな つぼ漬け たまねぎ にんじん 大根 ねぎ
24火		牛乳 ミニ コッペ パン なすとトマトのスパゲティ イタリアンサラダ	豚肉	牛乳	パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	なす たまねぎ ビーマン にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし
25水		牛乳 麦ご飯 さけのタルタル焼き ひじきの炒め煮 さといものみぞ汁	さけ 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	米 大麦 砂糖 さといも	タルタルソース	赤こんにゃく さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ たまねぎ もやし キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ
26木		牛乳 中華 めん どんこつラーメン汁 揚げぎょうざ 切干大根のポン酢和え	豚肉 かまぼこ ぎょうざ ツナ	牛乳	中華めん 砂糖	油	切干大根 きゅうり にんじん
27金		牛乳 ご飯 とりじゃが もやしのかつお和え	とり肉 かつおぶし	牛乳	米 じゃがいも 砂糖		にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん こまつな もやし
30月		牛乳 麦ご飯 豚肉のスタミナ焼き じゃがいものみぞ汁	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	にんにく りんご キャベツ たまねぎ たまねぎ にんじん ねぎ

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。♥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるようお願いです。

お願い：9月分の給食費の口座振替日は、9月2日(月)です。9月分の再振替日は9月17日(火)です。口座残高の確認をお願いします。

また、10月分の給食費の口座振替日は、9月30日(月)ですので、ご了承ください。

★9月17日(火)は定期テストで給食はありません。



イロイロいろんななす

なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いので、各地に卵形なすや長なす、丸なす、白なすや青なすなどの色や形もさまざまな品種が生まれています。



なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれています。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。