９月給食だより

入善町教育委員会
入善町立入善小学校

日	曜	献立名	食品名 赤（血や肉をつくる）	食品名 黄（力や体温となる）	食品名 緑（体の調子を整える）
1	金	ごはん　ぎゅうにゅう ポークビーンズ　さかなのマヨネーズやき にんじんサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ★だいず　★みそ　ホキ	★こめ　じゃがいも こめあぶら　さとう ノンエッグマヨネーズ　でんぷん	★にんにく　★たまねぎ トマト　キャベツ　★にんじん きゅうり　さやいんげん
4	月	ごはん　ぎゅうにゅう　ふりかけ あつあげとたまねぎのみそしる　ベーコンエッグ キャベツのそぼろいため	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　★みそ　あつあげ たまご　あおのり	★こめ　こめあぶら　ごま さとう　でんぷん	こまつな　★たまねぎ　キャベツ ピーマン　★にんじん　しょうが にんにく　とうがらし
5	火	ごはん　ぎゅうにゅう やさいスープ　とりにくのスタミナやき アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう　ウインナー とりにく	★こめ　じゃがいも　でんぷん アーモンド　さとう　こめあぶら	★にんじん　★たまねぎ　とうもろこし ★にんにく　りんご　キャベツ きゅうり
6	水	ごはん　ぎゅうにゅう にくだんごととうがんのスープ しろみざかなのマリネ　ゆでやさい	ぎゅうにゅう　メルルーサ とりにく　ぶたにく	★こめ　こめあぶら　でんぷん さとう　こめこ	とうがん　★にんじん　★たまねぎ ★パプリカ　キャベツ しめじ　きゅうり　レモン
7	木	チキンカレー　ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト　8月バースデーきゅうしょく	ぎゅうにゅう　とりにく ヨーグルト　ハム	★こめ　おおむぎ　こめあぶら じゃがいも　カレールウ カクテルゼリー	にんにく　しょうが　★たまねぎ ★にんじん　かぼちゃ　もも パイナップル　みかん　バナナ
8	金	ごはん　ぎゅうにゅう そうめんじる　はるまき わかめサラダ	ぎゅうにゅう　かまぼこ わかめ　ぶたにく	★こめ　そうめん　さとう こめあぶら　ごま　こむぎこ でんぷん　はるさめ	★たまねぎ　★ねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり　★にんじん
11	月	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうスープ　やきフランクフルト スパゲティソテー	ぎゅうにゅう　とりにく もめんどうふ　ベーコン フランクフルト	★こめ　スパゲティ　さとう こめあぶら	ごぼう　★にんじん　えのきたけ ★たまねぎ　★にんにく　ピーマン
12	火	ごはん　ぎゅうにゅう だいずのいそに　さばのたつたあげ おひたし	ぎゅうにゅう　★だいず ぶたにく　ひじき　さば	★こめ　じゃがいも　さとう こんにゃく　こめあぶら でんぷん　こめこ	ごぼう　★にんじん　さやいんげん しょうが　こまつな　キャベツ
13	水	ごはん　ぎゅうにゅう ビーフンスープ　とりにくのレモンしょうゆやき カラフルサラダ	ぎゅうにゅう　うすあげ とりにく	★こめ　ビーフン　さとう でんぷん　こめあぶら	★にんじん　★たまねぎ　こまつな ★ねぎ　しょうが　レモン　カリフラワー キャベツ　★パプリカ　きゅうり
14	木	ごはん　ぎゅうにゅう ミネストローネ　9月バースデーきゅうしょく わふうハンバーグ　さいかサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく ぎゅうにく　ぶたにく	★こめ　じゃがいも　こめあぶら マカロニ　さとう　でんぷん パンこ　マーガリン	★にんじん　★たまねぎ　セロリー ★にんにく　トマト　キャベツ きゅうり　パセリ　パイナップル
15	金	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたじる　やきししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく もめんどうふ　★みそ ししゃも	★こめ　じゃがいも　さとう こんにゃく　ごま	ごぼう　だいこん　★にんじん きゅうり　キャベツ　こまつな ★ねぎ
18	月	敬老の日（けいろうのひ）			
19	火	振替休業日（ふりかえきゅうぎょうび）			
20	水	～New膳の日（にゅうぜんのひ）～ ごはん　ぎゅうにゅう やさいカレースープ　さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ふくらぎ　★だいず　こんぶ	★こめ　さとう　こめあぶら じゃがいも　でんぷん ごま　こめこ　カレールウ	★たまねぎ　なす　トマト　ピーマン とうもろこし　キャベツ　きゅうり ★にんにく　★しょうが
21	木	ごはん　ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる　チンジャオロース こふきいも	ぎゅうにゅう　もめんどうふ ★みそ　ぶたにく	★こめ　こめあぶら　ごまあぶら さとう　じゃがいも　でんぷん	なめこ　★にんじん　もやし ピーマン　★パプリカ　たけのこ ★しょうが　★ねぎ
22	金	入善とみさん(富×3)の日（にゅうぜんとみさんのひ） ごはん　ぎゅうにゅう おやこに　あかうおのしおこうじやき すのもの	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　こうやどうふ　あかうお わかめ	★こめ　じゃがいも　こめあぶら さとう　★しおこうじ	★にんじん　★たまねぎ キャベツ　きゅうり グリンピース
25	月	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくみそしる　とんかつのあまからに はりはりあえ	ぎゅうにゅう　もめんどうふ ★みそ　ぶたにく	★こめ　こむぎこ　パンこ こめあぶら　さとう　ごまあぶら	だいこん　★にんじん　しめじ キャベツ　こまつな　★ねぎ
26	火	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる　いわしのうめに からしあえ	ぎゅうにゅう　うすあげ いわし	★こめ　さとう じゃがいも　こんにゃく でんぷん　ごまあぶら	だいこん　★にんじん　★ねぎ もやし　きゅうり　うめ キャベツ
27	水	ごはん　ぎゅうにゅう きのこスープ　とりにくのクリームソースかけ そえやさい	ぎゅうにゅう　ベーコン とりにく	★こめ　じゃがいも　でんぷん こめあぶら　こめこ	★にんじん　えのきたけ　エリンギ しめじ　★たまねぎ　キャベツ ブロッコリー
28	木	ごはん　ぎゅうにゅう すきやきに　にんじんシューマイ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく やきどうふ　たら	★こめ　こめあぶら　さとう こんにゃく　じゃがいも ごま　こむぎこ	えのきたけ　★にんじん　はくさい ★ねぎ　ごぼう　キャベツ　きゅうり あかじそ　たまねぎ　とうもろこし
29	金	ごはん　ぎゅうにゅう しらたまだんごじる　とりにくのあげがらめ こまつなのおひたし　おつきみゼリー	ぎゅうにゅう　わかめ ★みそ　とりにく	★こめ　しらたまもち　さとう じゃがいも　でんぷん　こめこ こめあぶら　ごま　おつきみゼリー	だいこん　★にんじん　★ねぎ ★しょうが　こまつな　はくさい

※都合により献立を変更することがあります

今月の地場産食材（★印）：こめ・みそ・だいず・たまねぎ・にんじん・パプリカ・ねぎ・にんにく・しょうが・しおこうじ

今月の『New膳の日』より
魚と大豆のサイコロ揚げ

今月は、入善産の大豆と富山でポピュラーな魚のひとつで知られているふくらぎを使用した『魚と大豆のサイコロ揚げ』です。学校給食ではさまざまなメニューに入善産の大豆が使われています。いろんな食品に加工され、食卓に欠かせない大豆は、タンパク質、カルシウム、食物繊維などが豊富です。給食では、油で揚げた大豆とふくらぎに甘だれをからめていただきます。栄養満点の大豆と旬のフクラギで夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

「毎日しっかり朝ごはん」
朝食レシピの紹介

★親子煮★　２２日のメニューです

〈 材料　２人分 〉
- 鶏もも肉　３０ｇ
- たまご　１ヶ
- じゃがいも　１ヶ
- にんじん　1/4本
- たまねぎ　1/3ヶ
- 高野豆腐　６ｇ
- グリンピース　10ｇ
- 油　少々
- さとう　小2/3
- しょうゆ　小２弱

〈 作り方 〉
① 材料は食べやすい大きさに切る。
② 鍋で鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎを炒め、水と調味料を加え煮る。
③ 野菜がやわらかくなったら、高野豆腐とグリンピースを加える。
④ 溶き卵でとじる。

◆前日に③まで作っておくと朝の準備が簡単です！