

2024年 8. 9月のさんだておていひよう

月

火

水

木

金

今月のテーマ 鉄分をどうとろう & 南阿蘇の食材を知ろう

9/12(木)は、南阿蘇産の食材を使った、**「みなみあそランチ」**です!
地元産の食材をおぼえておじわおう♪

あか・・・血や肉や卵にちなる
(1. 2群) (たんぽこ買・無糖質)
せいろ・・・盤やかにちなる
(5. 6群) (脱水化糖・脂質)
みどり・・・体の調子をととのえる
(3. 4群) (ビタミン)

日	メニュー	材料	調理法	鉄分量
8/28	28	かいそうサラダ フライカレー たまごスープ		
8/29	29	やさしいごまペース いわしのおかに おぎごはん オクラのみそしる		
8/30	30	みなみあそぶどうご ナスバツサラダ セルロースきそばパン		
8/31	31	おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/1	1	おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/2	2	こんだて フルーツミルク あかうしのハヤシライス		
9/3	3	3 きりぼしだいこんのあえもの ちゅうかぜん ホットトマトスープ		
9/4	4	4 まめまめサラダ さかなのしおこうじやき おぎごはん なすのみそしる		
9/5	5	5 ゴーヤのたまごいため タンポポチキン おぎごはん サウナーブ		
9/6	6	6 ぐ(ほうろくきんぴら) セルロースパン おやごうぜん		
9/7	7	7 おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/8	8	8 おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/9	9	9 じゃこあえ さかなのしもつだれ		
9/10	10	10 ひじきとチツツのソテー さんしょくそばちん なつこのつべ		
9/11	11	11 ゴーヤのつくだに だいこんのすのもの おぎごはん ぶたじやが		
9/12	12	12 ミニトマト あかうしとやさしいオイスターいため オアシス米ごはん みそしる	みなみあそランチ	
9/13	13	13 ピーンズサラダ しやものガーリックやき まるパン クランチャウザー		
9/14	14	14 おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/15	15	15 おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/16	16	16 おべんどう 敬老の日		
9/17	17	17 ちぐさやき ひじきごはん さつまいものみそしる	十五夜	
9/18	18	18 はるさめのちゅうかサラダ おぎごはん カレーポーター		
9/19	19	19 さばのソーライス くりごはん つぼんじる	ふるさとくまさんデー ひとよしくまのあじ	
9/20	20	20 みやみあそのなし じゃがいもとレバーのオーロラソース しよくパン はるさめスープ		
9/21	21	21 おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/22	22	22 おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/23	23	23 おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/24	24	24 アロココリーサラダ スタミナカレーライス/つぼつけ		
9/25	25	25 うんどうかいの 振替休日		
9/26	26	26 ピーンズあえ あじのかばやき おぎごはん こんさいのごまみそしる		
9/27	27	27 ごぼうとひじきのサラダ チキンライス とびにちゅうやうのクリーム ひじきチキンパン		
9/28	28	28 おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/29	29	29 おぎごはん あぶら オリーブ油		
9/30	30	30 おぎごはん あぶら オリーブ油		

*献立は、都合により変更になることがあります。ご了承ください。*栄養価は、左が小学生、右が中学生です(小/中)。

魚産地・・・ 8/29(木)いわし(青森、北海道)、4(水)赤魚(アメリカ)、9(月)ホキ(ニュージーランド、九州(沖))、
12(金)ししやも(九州(沖))、19(木)サバ(長崎)、26(木)あじ(タイ・ベトナム)、*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)