



9月

こんだてよていひょう

さわじしょう

| ひづけ | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | 1人分 - kcal |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|---|--|------------|
| | | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもにからだをつくるもとになる食品 | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 | |
| | | <きいろのなかま> | <あかのなかま> | <みどりのなかま> | |
| 2 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 685 |
| | マーボどうふどん(ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | マーボどうふどん(ぐ) | あぶら・さとう・でんぷん | ぶたにく・ぎゅうにく・とうふ だいず・みそ | ふるね・にんにく・たけのこ・はねぎ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ | |
| | じゃがいものちゅうかサラダ くだもの | じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら | | にんじん・きゅうり れいとうみかん  | |
| 3 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 653 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | かつおぶりかけ | ごま・さとう | かつおぶし |  | |
| | がんものにつけ | さとう・あぶら | とうふ・ひじき | にんじん・ごぼう | |
| | ひじきのいために | あぶら・さとう・ごま | ひじき・あぶらあげ・だいず・さつまあげ | にんじん・えだまめ | |
| | みそしる くだもの | じゃがいも | みそ | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ なし | |
| 4 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 650 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | なつやさいかレー(アレルギー対応) | じゃがいも・あぶら | ぶたにく  | たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・トマト なす・グリーンピース・ふるね・にんにく | |
| | ふくじんづけ | さとう | | だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ | |
| 5 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 653 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | |  | |
| | さわらのてりやき | | さわら | | |
| | かぼちゃのそぼろに | あぶら・さとう・でんぷん | とりにく・だいず | かぼちゃ・グリーンピース・ふるね | |
| | みそしる | | みそ・わかめ | たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・はねぎ | |
| 6 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 574 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | |  | |
| | ちりめんつくだに | さとう・みずあめ | こざかな | しょうが | |
| | じゃがいもととうがんのにも | じゃがいも・さとう・でんぷん | とりにく | とうがん・にんじん・しめじ・さやいんげん | |
| | みそしる くだもの | | とうふ・あぶらあげ・みそ | たまねぎ・えのきたけ・こまつな れいとうみかん | |
| 9 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 680 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | タコライス | | だいず・ひよこまめ・ぶたにく | たまねぎ・パセリ・トマト | |
| | グリーンサラダ | | | キャベツ・きゅうり・コーン・さやいんげん | |
| | (1しょくようマヨネーズ) もずくのスープ | マヨネーズ(たまご) ごま | もずく・とりにく・とうふ | えのきたけ・にんじん・たけのこ・はねぎ | |
| 10 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 621 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | かおりごま | ごま | |  | |
| | さけのキャロットやき | マヨネーズ(たまご) | さけ | にんじんペースト・パセリ | |
| | いそべポテト | じゃがいも | あおのり | | |
| | みそしる | | あぶらあげ・みそ | なす・たまねぎ・はねぎ | |
| 11 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 641 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | |  | |
| | キャベツいりつくね | あぶら・でんぷん・さとう | とりにく・かつおぶし | キャベツ・しょうが・にんにく | |
| | ちくわとはるさめいため | あぶら・はるさめ・ごまあぶら・ごま | ちくわ | にんじん・キャベツ | |
| | かきたまみそしる | | とうふ・みそ・たまご・わかめ | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ | |
| 12 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 554 |
| | とりごぼうピラフ | こめ・むぎ・バター | とりにく | たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリーンピース | |
| | ジャーマンポテト | じゃがいも・あぶら | ベーコン | たまねぎ・えだまめ | |
| | やさいスープ | | ハム | キャベツ・にんじん・たまねぎ・こまつな | |
| | くだもの | | | りんご | |
| おつきみ 献立 13 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう |  | 636 |
| | ぶーちゃんどん(ごはん) | こめ・むぎ |  | | |
| | ぶーちゃんどん(ぐ) | しらたき・さとう・あぶら | ぶたにく | たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん | |
| | ぐたくさんじる おつきみだんご | じゃがいも しらたまだんご・さとう・でんぷん | とうふ・あぶらあげ・みそ | ごぼう・だいこん・はねぎ | |



17日から30日は、裏面をみてください。

☆☆夏休みが終わり、学校が再開しました。生活リズムの変化などにより疲れがたまりやすい時期です。

十分な睡眠・休養をとり、かならず朝食を食べて元気に過ごしましょう☆☆

| ひづけ | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | 1人分 - kcal |
|-------------|---------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------|
| | | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもにからだをつくるもとになる食品 | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 | |
| | | <きいろのなかま> | <あかのなかま> | <みどりのなかま> | |
| 17 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 649 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | たちうおフライ | あぶら・こむぎこ・パンこ | たちうお | | |
| | ごまいりケチャップソース | ごま・さとう | | | |
| | こまつなのびたし | | | こまつな・キャベツ・コーン | |
| | たまごスープ | でんぷん | たまご・とうふ・わかめ | たまねぎ・パセリ | |
| 18 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 614 |
| | しょくパン | こむぎこ・さとう | スキムミルク | | |
| | メイプルシヤム | みずあめ・グラニューとう・メイプルシロップ | | | |
| | ポークビーンズ | バター・こむぎこ・じゃがいも・あぶら | ぶたにく・だいず | たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース | |
| | フレンチサラダ | さとう・あぶら | | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 19 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 645 |
| | さけふりかけ | ごま・さとう | さけ | | |
| | カラフルたまごやき(ケチャップソース) | バター・マヨネーズ(たまご)・さとう | たまご・ベーコン・ウインナー・チーズ | たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン | |
| | パンサンスー | はるさめ・ごまあぶら・ごま・さとう | | きゅうり・にんじん | |
| | みそしる | | あぶらあげ・みそ・とうふ・わかめ | たまねぎ・はねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | |
| さばのしおこうじやき | | さば | | | |
| ごまあえ | ごま・さとう | | こまつな・キャベツ | | |
| みそしる | じゃがいも | みそ・わかめ | えのきたけ・たまねぎ・はねぎ | | |
| くだもの | | | なし | | |
| 24 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 642 |
| | わかめごはん | こめ・むぎ | わかめ | | |
| | みしまコロッケ | あぶら・みしまばれいしょ・パンこ | ぶたにく | たまねぎ | |
| | むしキャベツ | | | キャベツ・きゅうり・にんじん | |
| | (ソース) | さとう | | | |
| | にくだんごスープ | パンこ・でんぷん・さとう・はるさめ | とりにく | たまねぎ・にんじん・しいたけ・だいこん・はねぎ | |
| 25 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 627 |
| | みそラーメン(ちゅうかめん) | こむぎこ | | | |
| | みそラーメン(スープ) | ごまあぶら・ごま・あぶら | ぶたにく・みそ | にんじん・キャベツ・コーン はねぎ・ふるね・にんにく | |
| | ぎょうざ | こむぎこ・ごまあぶら・ごま | ぶたにく | キャベツ・たまねぎ・にら | |
| | ちゅうかいため | ごまあぶら | | たけのこ・チンゲンサイ・こまつな | |
| | かこうござかな | みずあめ・ごま | かたくちいわし | | |
| 26 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 666 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さんまのしおやき | | さんま | | |
| | だいこんおろし | | | だいこん | |
| | ごまあえ | ごま・さとう | | こまつな・キャベツ | |
| | みそしる | じゃがいも | あぶらあげ・みそ・わかめ | はねぎ | |
| くだもの | | | りんご | | |
| 27 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 547 |
| | ちゅうかさいはん | こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう | ぶたにく | こまつな | |
| | しらすいりしゅうまい | さとう・こむぎこ | たら・しらす | たまねぎ | |
| | やさいソテー | あぶら | | キャベツ・ほうれんそう・コーン | |
| | とうふとチンゲンサイのスープ | でんぷん | ベーコン・とうふ・わかめ | チンゲンサイ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | |
| ししゃものたつたあげ | こむぎこ・でんぷん・さとう | ししゃも | | | |
| きりぼしだいこんのもの | あぶら・さとう・ごま | さつまあげ | ゆでほしだいこん・にんじん ほししいたけ・さやいんげん | | |
| くだくさんじる | こんにゃく・じゃがいも | とうふ・みそ・あぶらあげ | ごぼう・だいこん・はねぎ | | |
| きっかみかん | | | みかん | | |

給食ブログのごあんない

☆給食の献立や写真、主な使用食材の産地などを、学校ホームページ内のブログで紹介していますのでご覧ください。

学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



おつきみをたのしみましょう

日本では、昔のこよみの8月15日の夜を「十五夜」とよび、月見だんごやすずき、さといもなどをそなえてお月見をする風習が、あります。このころの月を「中秋の名月」とよんで、昔から日本人は、「いちばんきれいな月」としてながめてきました。今年9月13日の夜に「十五夜」のお月様を見ることができます。

