



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか (Kcal) たんぱく (g)
			<あかのなかま> おもにからだをつくるもの <small>ぎゅうにゅう</small>	<みどりのなかま> おもにからだのちょうしを ととのえるもの	<きいろのなかま> おもにねつやちからになるもの <small>しゅじやく</small>	
防災の日 1	木	ぎゅうにゅう マーポーどん ワントンスープ れいとうみかん	ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ にんじん キャベツ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	654 27.0
2	金	ぎゅうにゅう なつやさいカレー えだまめ ふくふんづけ フルーツポンチ	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリーンピース パイン みかん もも りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう しらたまご	711 23.1
5	月	ぎゅうにゅう わかめごはん みしまコロケ やさいソテー ぐだくさんじる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	キャベツ こまつな コーン だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ	こめ むぎ あぶら バター こんにやく じゃがいも	587 18.7
6	火	ぎゅうにゅう むぎごはん ごましお やきししゃも ごもくまめ みそしる	ししゃも だいず とりにく あぶらあげ こんぶ みそ	ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ えのき はねぎ	こめ むぎ ごま こんにやく さとう じゃがいも	664 27.3
7	水	ぎゅうにゅう くるみいりパン ポテトグラタン やさいスープ てづくりピーチゼリー	とりにく スキムミルク チーズ ベーコン	たまねぎ コーン にんじん キャベツ パセリ もも	しょくパン バター こむぎこ じゃがいも	697 24.4
8	木	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらとだいずのナッツあえ おひたし みそしる	だいず さわら とうふ みそ わかめ	ふるね こまつな キャベツ コーン えのき たまねぎ はねぎ	こめ むぎ あぶら カシューナッツ でんぷん さとう	702 28.9
9	金	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ビーンズサラダ たまごスープ なし	ぶたにく だいず とうふ たまご	はくさい たまねぎ グリーンピース キャベツ えだまめ きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ なし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	591 25.5
十五夜 12	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ふくめに みそしる おこのみまめ	とりにく なまあげ みそ いんげんまめ わかめ	たけのこ にんじん さやいんげん だいこん はねぎ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも でんぷん あぶら	652 23.2
13	火	ぎゅうにゅう ちゅうかどん とうふとチンゲンサイのスープ アーモンドフィッシュ	ぶたにく いか えび うずらのたまご ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ はねぎ たけのこ えのき チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら	576 24.9
14	水	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ヘルシーサラダ てづくりごまケーキ	ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ たまご	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり	ソフトめん ホットケーキミックス こむぎこ あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら バター	691 24.8
15	木	ぎゅうにゅう ひじきごはん さけのさいきょうやき にびたし かきたまじる れいとうみかん	とりにく ひじき さけ みそ とうふ かまぼこ たまご	にんじん ほししいたけ コーン さやいんげん ほうれんそう はねぎ キャベツ たまねぎ れいとうみかん	こめ むぎ マヨネーズ でんぷん	608 32.5
16	金	ぎゅうにゅう バターライス にこみハンバーグ こぶきいも オニオンスープ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく ベーコン	コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト パセリ	こめ むぎ バター さとう じゃがいも	637 22.2
21	水	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん あげぎょうざ エリンギソテー わかめスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく わかめ	こまつな エリンギ チンゲンサイ にんじん たまねぎ なら	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら バター アーモンド ごま	606 20.6
22	木	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが みそしる なっとう なし	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ なっとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ はねぎ なし	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも	696 27.2
26	月	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ りんご	ぶたにく とうふ たまご	にんにく ふるね たけのこ ピーマン ほししいたけ たまねぎ コーン はねぎ りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん	678 26.9
27	火	ぎゅうにゅう さつまいもごはん がんものにつけ にびたし みそしる	がんもどき みそ わかめ	ほうれんそう キャベツ コーン だいこん えのき はねぎ	こめ むぎ さつまいも ごま さとう	574 21.0
28	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのしおやき ひじきのいために ぐだくさんじる	さんま だいず ひじき とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ はねぎ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	680 26.8
29	木	ぎゅうにゅう シーフードピラフ フレンチサラダ クリームスープ りんご	いか えび ほたて とりにく こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう りんご	こめ むぎ バター あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	607 26.7
30	金	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのかりコロあえ おひたし みそしる	だいず さわら みそ とうふ わかめ	れんこん かぼちゃ ごぼう ねぶかねぎ にんにく こまつな キャベツ コーン たまねぎ はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	647 25.3

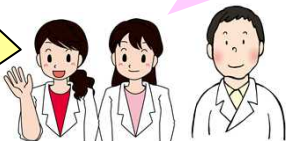
☆ おしらせ ☆

雨天順延のために、21日(水)あるいは22日(木)に運動会を行った場合、給食はあります。\*こんだては、変更する場合があります。 \*今月の給食は19回の予定です。

9月2日~9日の6日間、栄養のお勉強をしている大学生のお兄さん・お姉さんが来ます。みなさんの教室と一緒に給食をいただきます。おたのしみに♪

♪給食訪問予定♪

2日:4年生 5日:5年生  
6日:6年生 7日:1年生  
8日:2年生 9日:3年生



## 9月1日は防災の日です!

大地震などが起こった時に、まず生きていく上で大切なのは、水と食料を確保することです。しかし、震災が起きた直後は、すぐに救援物資が届くわけではありません。すぐに食べられる非常食などの備えをしておくことが必要になります。普段の時に、非常食の賞味期限をチェックし、期限のきれいなものから食べるなどして、食べ慣れておくことも震災への備えといえます。



