

◎今月の給食目標：一定の時間内に食べる  
努力をしましょう

# 9月の給食献立表

★9/13のお誕生日会は  
フィレオフィッシュ、スープ、  
フレンチサラダです  
おやつは月見だんごです

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	2日	3日・17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日
給食	ひじきごはん きんぴらごぼう みそ汁	イカのオイスター炒め スープ	豚肉の生姜焼き 添え野菜 みそ汁	鶏肉の天ぷら なます すまし汁	鮭のチーズ焼き ごま和え みそ汁	焼きそば スープ
	ひじき 油揚げ、生姜 醤油、出汁昆布、酒 豚肉 ささがきごぼう 人参 糸こんにゃく 砂糖、醤油 ごま、油 玉ねぎ わかめ 煮干し、味噌	イカ チンゲン菜 しいたけ 人参 油、酒 鶏がらスープの素 醤油、ごま油 オイスターソース 白菜 ベーコン コーン缶 コンソメ、醤油	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油、酒 みりん、油 キャベツ きゅうり たまご 玉ねぎ 青ネギ 煮干し 味噌	鶏肉 酒、にんにく 生姜、天ぷら粉 醤油、油 大根 人参 すりごま 砂糖、酢 ほうれん草 えのき 出汁鰹 醤油	鮭(さけ) ピサ用チーズ ほうれん草 人参 砂糖 醤油 すりごま 玉ねぎ わかめ 油揚げ 煮干し 味噌	中華そば 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 焼きそばソース 塩、油 粉かつお、青海苔 わかめ、えのき 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 りんごケーキ	牛乳 ホットドック	牛乳 じゃがいもの チーズおやき	牛乳 マスカット せんべい	牛乳 6日 マカロニきな粉 20日 きなこおはぎ	お菓子

★20日(金)のおやつは『きなこおはぎ』に変わります。

★13日のおやつは『月見だんご』です。(今年の「十五夜」は13日(金)です)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	9日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日*・27日	14日・28日
給食	柳川風煮 酢の物	筑前煮 みそ汁	かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	豚肉とチンゲン菜 の炒め物 みそ汁	白身魚のクリーム煮 サラダ	インゲンのそぼろ丼 スープ
	牛肉 玉ねぎ ささがきごぼう 人参 三つ葉 たまご 砂糖、醤油(濃) みりん、油 きゅうり かにかまぼこ わかめ、醤油 砂糖、酢	鶏肉 こんにゃく レンコン 人参 ごぼう 椎茸、キノサヤ 砂糖、醤油 みりん、油 小松菜 タマネギ 人参 煮干し、味噌	かぼちゃ 鶏ミンチ 玉ねぎ 油 三温糖 醤油 片栗粉 白玉麩 わかめ えのき 出汁鰹 醤油	豚肉 醤油(濃)、酒 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン缶 油、砂糖、醤油 白菜 さつま揚げ 人参 煮干し 味噌	白身魚 人参 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー ホワイトソース缶 牛乳 コンソメ、油 トマト キャベツ、きゅうり 醤油、酢 マヨネーズ	インゲン 豚ミンチ 酒 ピーナツバター 味噌 みりん 塩 たまご わかめ ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 豆腐の えび風味焼き	牛乳 梨 ハッピーターン	牛乳 チヂミ	牛乳 13日 月見だんご 27日 フライドポテ	お菓子

## きゅうしょくしつより

### ～旬のものを食べましょう～

“旬”とは、それぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。  
最近では、どんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ  
本来のおいしさが味わえて、四季のちがいを楽しめます。

#### ★秋が旬の食材★

- ・**ごぼう** … 食物繊維が豊富な食材ですが、食用としているのは日本と韓国だけです。  
油を通すと甘味が増えて風味が引き立ちます。
- ・**鮭(さけ)** … 秋になると川をのぼってくる鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。  
加工しても栄養価が損なわれないのも特徴です。
- ・**りんご** … ペクチンを多く含み、整腸作用、排便効果があります。  
血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

8月から石田菜穂子  
調理師が加わりまし  
た。おいしい給食を  
提供します。  
よろしくお願いま

