

◎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

★9/16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
おやつはフルーツパフェです

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	8/30日・13日・27日	8/31日・14日・28日	9/1日・15日・29日	2日・16日※・30日	3日・17日・10/1日	4日・18日・10/2日
給食	赤魚の煮つけ 和え物 豆乳みそ汁	鶏肉の天ぷら なます すまし汁	豚肉の生姜焼き 添え野菜 みそ汁	イカのオイスター炒め スープ	ひじきごはん きんぴらごぼう みそ汁	ナポリタン スープ
	赤魚 生姜 醤油、酒、三温糖 白菜 きゅうり、人参 砂糖、醤油 小松菜 人参 えのき 油揚げ 豆乳 出汁鰹、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	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油(濃)、酒 みりん、油 キャベツ きゅうり たまご 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	イカ チンゲン菜 椎茸 人参 油、酒 鶏がらスープ 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	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 味噌、出汁鰹	スパゲティ タマネギ 人参 ピーマン ウインナー ケチャップ 油 わかめ 青ネギ コンソメ ごま油 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 ホットドック	牛乳 梨 せんべい	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 春巻きクッキー	牛乳 りんごケーキ	お菓子

★21日(火)のおやつは「月見だんご」です。

★24日(金)のおやつは「きな粉おはぎ」に変わります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	6日	7日・21日	8日・22日	9日	10日・24日	11日・25日
給食	柳川風煮 酢の物	かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	豚肉と小松菜の 炒め物 みそ汁	筑前煮 すまし汁	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	かぼちゃ 鶏ミンチ タマネギ 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 小松菜 卵 醤油(濃) みりん 酒、砂糖 片栗粉 白菜 さつま揚げ 人参 出汁鰹 味噌	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 豆腐 青ネギ かまぼこ 醤油、出汁鰹	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	※酷暑や災害の為食材も高騰しています。献立変更もあります。ご了承ください。
3時	牛乳 シリアルヨーグルト	牛乳 7日 パナナ・かりんとう 21日 月見団子	牛乳 じゃがいもの チーズおやき	牛乳 チヂミ	牛乳 10日 マカロニきな粉 24日 きな粉おはぎ	

きゅうしょくしつより

夏の疲れを取り戻すために

からだの調子を整えるために、冷たいものはほどほどにしましょう。

- ① 1日3回の食事をしっかり食べて、できるだけ多くの食品を摂るようにする。
- ② 卵・肉・魚・大豆製品などのたんぱく源をとる。
- ③ 野菜を多くとる。
- ④ からだを動かす。

